Handbuch für den Produkteigentümer

100i

Commercial Adaptive Motion Trainer

PRECOR® USA
move beyond®

Wichtige Sicherheitsanweisungen

Treffen Sie bei Verwendung des Precor-Produkts immer grundlegende Vorsichtsmaßnahmen wie die Folgenden:

- Lesen Sie vor Verwendung des AMT™ 100i alle Anweisungen. Diese Anweisungen dienen zur Information Ihrer Kunden und anderer Benutzer über den richtigen Umgang mit dem Gerät.
- Stellen Sie sicher, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt gründlich untersuchen lassen.

GEFAHR **Vermeiden Sie das Risiko eines Stromschlages, und ziehen Sie den optionalen Stromadapter aus dem Gerät, bevor Sie den AMT reinigen.**

WARNUNG Treffen Sie die folgenden Vorsichtsmaßnahmen, um das Risiko von Verbrennungen, Feuer, Stromschlag oder Verletzungen zu reduzieren:

- Halten Sie Kinder und Personen vom Gerät fern, die sich mit dem Betrieb des Geräts nicht auskennen. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtig.
- Lassen Sie den AMT niemals unbeaufsichtigt, wenn der optionale Stromadapter angeschlossen ist. Entfernen Sie den optionalen Stromadapter, bevor Sie den AMT reinigen, und den autorisierten Kundendienst durchführen.

  Hinweis: Der optionale Stromadapter ist als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle gedacht.

- Das Gerät muss auf einer stabilen und ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden. Stellen Sie das Gerät mit genügend Abstand zu Wänden und Möbeln auf.
- Stellen Sie den einwandfreien Betriebszustand des Geräts sicher. Schlagen Sie im Abschnitt *Wartung und Fehlerbehebung* nach. Vergewissern Sie sich, dass alle Halterungen fest sitzen.
- Falls Sie das Gerät verschieben möchten, bitten Sie jemanden um Hilfe, und verwenden Sie geeignete Hebetechniken. Kippen Sie den AMT nach vorne, und rollen Sie ihn auf seinen Vorderrädern an den neuen Standort. Halten Sie das Gerät beim Heben und Verschieben nicht an Kunststoffteilen fest. Die Kunststoffteile sind mit dem Gerät nicht strukturell verbunden und brechen leicht ab.
- Verwenden Sie den AMT (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben) nur für den beabsichtigten Zweck. Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wurde, da hierdurch Verletzungen verursacht werden können.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist, nicht korrekt funktioniert, fallen gelassen oder ins Wasser geworfen wurde. Lassen Sie das Gerät nur von einem Servicecenter untersuchen und reparieren.
- Halten Sie genügend Abstand zwischen optionalem Stromadapter bzw. Netzstecker und heißen Oberflächen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.

- Warten Sie das Gerät mit Ausnahme der in dieser Betriebsanleitung enthaltenen Anweisungen nicht selbst.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.
- Halten Sie alle elektrischen Komponenten, wie z. B. den optionalen Stromadapter, von Flüssigkeiten fern, um Stromschläge zu vermeiden.
- Stellen Sie nichts auf die Griffbügel, Anzeigenkonsole oder Abdeckungen. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.

Sicherheitszulassung

Ein mit dem ETL-c-Logo versehenes Gerät wurde getestet und stimmt mit den Anforderungen von CAN/CSA-E-335-1/3-04, EN 60335-1: 2002 Safety of Household and Similar Electrical Appliances (Sicherheit von Haushaltsgeräten und ähnlichen elektrischen Geräten). Das Gerät ist gemäß Klasse S/B oder C zertifiziert und hält die Standards der EN957 ein.

Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Geräte mit eigener Stromversorgung verfügen über eine interne Batterie, die umweltschädliche Materialien enthält. Die vorschriftsmäßige Entsorgung der Batterie ist gesetzlich vorgeschrieben.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entsorgen der Batterie. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Unterstützung*.

Radio Frequency Interference (RFI)

Federal Communications Commission, Part 15

The unit has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The unit generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the unit.**

Canadian Department of Communications

Dieses Gerät darf die Grenzwerte für die Hochfrequenzemission digitaler Geräte der Klasse A, die in den Radio Interference Regulations (Richtlinien für Funkstörungen) des Canadian Department of Communications festgelegt sind, nicht überschreiten.

Le présent appareil numérique n'émet pas de bruits radioélectriques dépassant les limites applicables aux appareils numériques de la classe A prescrites dans le Règlement sur le brouillage radioélectrique édicté par le ministére des Communications du Canada.

ATTENTION: Haute Tension

Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Dieses Produkt erfüllt die folgenden Standards:

- 2004/108/EC Richtlinie für die elektromagnetische Verträglichkeit.
- 2006/95/EC Niederspannungsrichtlinie.
- 2002/95/EC RoHS-Richtlinie (Restriction of Hazardous Substances Directive).

Dieses Produkt entspricht den Anforderungen der Richtlinie 2004/108/EC des Europäischen Rates für die elektromagnetische Verträglichkeit von Geräten und wurde gemäß folgender Standards getestet:

EN55022, Grenzwerte und Messverfahren für Funkstörungen, IT-Geräte.

EN55024, Immunitätsanforderungen für den IT-Bereich.

Dieses Produkt entspricht außerdem den Anforderungen der Richtlinie 2006/95/EC des Europäischen Rates (Niederspannungsrichtlinie) und wurde gemäß folgender Standards getestet:

IEC 335-1, Safety of Household and Similar Electrical Appliances (Sicherheit von Haushaltsgeräten und ähnlichen elektrischen Geräten).

Unterstützung

Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu warten. Eine Ausnahme bilden die Wartungsanweisungen in dieser Betriebsanleitung. Informationen über den Betrieb des Produkts und den Kundendienst finden Sie auf der Website von Precor unter www.precor.com. Falls Sie weitere Informationen zu Kundendienstkontakt-Telefonnummern oder eine Liste von Precor autorisierter Servicezentren benötigen, besuchen Sie die Website von Precor unter www.precor.com/corp/contact.

Notieren Sie sich unten die Modell- und Seriennummer und das Kaufdatum aller Geräte, um sie bei Bedarf leicht nachschlagen zu können. Die Seriennummer ist auf ein Etikett beim Anschluss für den Stromadapter gedruckt.

Modellnummer: _____ Seriennummer des Gestells: _____
Seriennummer der Anzeige: _____
Kaufdatum: _____

Modellnummer: _____ Seriennummer des Gestells: _____
Seriennummer der Anzeige: _____
Kaufdatum: _____

Modellnummer: _____ Seriennummer des Gestells: _____
Seriennummer der Anzeige: _____
Kaufdatum: _____

Modellnummer: _____ Seriennummer des Gestells: _____
Seriennummer der Anzeige: _____
Kaufdatum: _____

Inhalt

Wichtige Sicherheitsanweisungen 1
Sicherheitszulassung 2
Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien 2
Radio Frequency Interference (RFI) 2
Anwendung in Europa 3
Unterstützung 4

Sicherheitsfunktionen 6
Informieren von Benutzern 6

Funktionen von Geräten mit eigener Stromquelle 7
Informationsanzeigen vor dem Ausschalten 7
Symptome bei fast leerer Batterie 8
Verwendung des optionalen Stromadapters 8
Optionales Stromadapterkit 9
Ersetzen der Batterie 9

Fitnessstudiofunktionen 10
Programmiertipps für Fitnessstudios 10
Zugreifen auf den Programmiermodus für Fitnessstudios und Ändern der Einstellungen 12
Auswahl einer Sprache 12
Anzeigen der Maßeinheiten im US-Standardformat oder metrischen Format 13
Festlegen eines Trainingszeitlimits 13
Festlegen eines Pausenzeitlimits 14
Festlegen eines Zeitlimits für die Abkühlphase 14
Informationsanzeigen 15
Eingeben der Benutzer-ID bei CSAFE-Geräten 18

Wartung und Fehlerbehebung 19
Tägliche Inspektion 19
Tägliche Reinigung 19
Fehlerbehebung Herzfrequenz 20
Fehlercodes zur Fehlerbehebung 20
Aufbewahrung des Brustgurtes 20
Langfristige Aufbewahrung 20

Sicherheitsfunktionen

Lesen Sie den Abschnitt *Wichtige Sicherheitsanweisungen* am Anfang dieser Anleitung, bevor Sie Benutzern Precor-Geräte zur Verfügung stellen. Weisen Sie die Benutzer außerdem zur sicheren Verwendung des Geräts nach den Richtlinien unter *Informieren von Benutzern* an.

Informieren von Benutzern

Nehmen Sie sich die Zeit, um Benutzer über *Wichtige Sicherheitsanweisungen* zu informieren. Von den Benutzern sind außerdem die folgenden Sicherheitsvorschriften einzuhalten:

- Die Benutzer stehen auf dem hinteren Podest und halten sich an einer Armlehne oder an einem stationären Haltegriff fest, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren, wenn sie auf den AMT oder von ihm herab steigen möchten.
- Die Benutzer müssen die Anzeige immer im Blick behalten.
- Die Benutzer müssen sich mit einer Hand an einem stationären Haltegriff festhalten, wenn Sie mit der anderen Hand die Tasten des Displays berühren.
- Die Benutzer müssen sich von den Fußauflagen und vom hinteren Podest fernhalten, wenn jemand den AMT benutzt.

Funktionen von Geräten mit eigener Stromquelle

Auf dem AMT wird die Batterie des Geräts durch die Bewegungen des Benutzers initialisiert und das Precor-Banner angezeigt. Eine minimale Schrittgeschwindigkeit von 56 Schritten pro Minute muss aufrecht erhalten werden, damit das Precor-Banner angezeigt wird. Erfüllt ein Benutzer die Anforderungen, wird zur korrekten Funktionsweise des Geräts genügend Strom erzeugt.

Ist die Batterie fast leer, oder hört der Benutzer während eines Trainings, auf die Fußauflagen zu bewegen, werden entsprechende Hinweise eingeblendet. Der Benutzer wird auf dem Display informiert, wie zu verfahren ist, um die Stromzufuhr zu gewährleisten. Werden die Hinweise ignoriert, beginnt die Ausschaltphase des Geräts, um den verbleibenden Batteriestrom zu sparen. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Informationsanzeigen vor dem Ausschalten*.

Mit dem optionalen Stromadapter kann das Gerät am Stromnetz angeschlossen werden. Zum Ändern der Fitnessstudioeinstellungen wird die Verwendung des Stromadapters empfohlen. Wenden Sie sich an einen Händler, um den optionalen Stromadapter zu erwerben. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Unterstützung*.

Informationsanzeigen vor dem Ausschalten

Das Gerät spart mithilfe des Ausschaltmodus Batteriestrom. Erscheint auf dem Display der Hinweis SCHNELLER STEIGEN, werden die SmartRate®- und Programmanzeigen ausgeschaltet. Falls der Benutzer die Fußauflagen nicht bewegt, beginnt die 30-sekündige Ausschaltphase. In der zentralen Anzeige erscheinen Punkte, und die Tasten werden gesperrt. Wird keine Bewegung der Fußauflagen erkannt oder bleibt die Schrittgeschwindigkeit unter dem Mindestwert, werden die Punkte während des Countdowns zunehmend ausgeblendet.

Hinweis: Der Benutzer kann mit dem Training fortfahren, wenn vor Ablauf des Countdowns und bevor alle Punkte ausgeblendet sind wieder mit dem Training begonnen wird.

Wichtig: *Ist das Gerät mit einem CSAFE-Mastergerät verbunden, gilt Folgendes: Das Training endet 10 Sekunden vor dem Ausschalten des Geräts. Auf der unteren Anzeige erscheint der Hinweis WIRD ZURUECKGESETZT, während die Verbindung zwischen dem Gerät und dem CSAFE-Mastergerät getrennt wird. Alle Tasten sind deaktiviert. Das Bewegen der Fußauflagen hat keine Auswirkungen auf das Display.*

Symptome bei fast leerer Batterie

Wurde das Gerät längere Zeit nicht benutzt, muss die Batterie u. U. aufgeladen werden.

Symptome bei fast leerer Batterie umfassen:

- Eine flimmernde oder schwankende Anzeige
- Informationen zu Benutzer und Programm gehen verloren, sobald der Benutzer einmal aufhört, die Fußauflagen zu bewegen. Es werden keine Trainingsübersicht und keine Benachrichtigung über ein bevorstehendes Herunterfahren angezeigt.

Wichtig: *Verwenden Sie den optionalen Stromadapter, um die ständige Stromzufuhr zu gewährleisten.*

Verwendung des optionalen Stromadapters

Schließen Sie den optionalen Stromadapter zuerst am Gerät und dann an der entsprechenden Stromquelle (110/120V oder 220/240V) an.

VORSICHT: Ist der optionale Stromadapter in Verwendung, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel keine Stolperfalle ist. Sorgen Sie dafür, dass es nicht im Weg liegt. Ein beschädigtes Netzkabel oder Netzteil muss ersetzt werden.

Ist ein Stromadapter angeschlossen, ändert sich das Verhalten der Anzeige. Da der Stromadapter das Gerät konstant mit Strom versorgt, kann der Benutzer während des Trainings aufhören zu trainieren und kurze Pausen einlegen, ohne dass die Ausschaltphase des Geräts gestartet wird. Läuft das Pausenzeitlimit ab, und trainiert der Benutzer nicht weiter, erscheint auf der Anzeige wieder das Precor-Banner. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Festlegen eines Pausenzeitlimits*. Informationen zur Installation des Stromadapters finden Sie unter *Optionales Stromadapterkit*.

Optionales Stromadapterkit

Wenn Sie den optionalen Stromadapter erwerben, müssen Sie auch das interne Kabelkit erwerben. Das Kit enthält das Kabel, eine Halteklammer und Befestigungsmaterial, mit dem der Stromadapter an den unteren Anschluss angeschlossen wird.

VORSICHT: Das interne Kabelkit darf nur von autorisierten Kundendienstmitarbeitern installiert werden. Versuchen Sie nicht, die Installation selbst vorzunehmen, da hierdurch möglicherweise der Garantieanspruch erlischt. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Unterstützung*.

Nach dem Installieren des internen Kabelkits kann der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Schließen Sie das andere Ende an ein für Ihr Gerät geeignetes Stromnetz an (110/120V oder 220/240V). Lesen Sie vor dem Verwenden des Stromadapters nochmals den Abschnitt *Wichtige Sicherheitsanweisungen*.

Ersetzen der Batterie

Die Batterie des Geräts ist sehr lange haltbar. Wenn sie dennoch ersetzt werden muss, wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienstmitarbeiter. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Unterstützung*.

VORSICHT: Die Batterie im Gerät enthält schädliche Materialien und muss vorschriftsmäßig entsorgt werden. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien*.

Fitnessstudiofunktionen

Auf den folgenden Seiten wird erklärt, wie Sie das Gerät für das Fitnessstudio anpassen und nützliche Produktinformationen anzeigen. All diese Funktionen sind für Fitnessstudiokunden nicht sichtbar. Der Zugriff darauf erfolgt über spezielle Tastenkombinationen. Lesen Sie diesen Abschnitt, um Folgendes durchzuführen:

- Ändern der Sprache auf dem Display
- Ändern der Anzeige von Maßeinheiten im US-Standard-Format oder im metrischen Format
- Festlegen der maximalen Trainings- und Pausenzeit
- Festlegen eines Zeitlimits für Abkühlphasen
- Anzeigen des Kilometer- oder Schrittzählers
- Anzeigen der Betriebsstunden des Geräts
- Anzeigen der Softwareversionen und Teilenummern
- Anzeigen der Seriennummer
- Überprüfen der Benutzungs- und Fehlerprotokolle des Programms

  Hinweis: Informationen zur Anzeige der Eingabeaufforderungen zur Programmierung für Fitnessstudios und der Werkseinstellungen, die über den Programmiermodus für Fitnessstudios geändert werden können, finden Sie unter Tabelle 1.

Programmiertipps für Fitnessstudios

- Beginnen Sie immer beim angezeigten Precor-Banner.
- Das Gerät muss mit Strom versorgt werden. Bei Geräten mit eigener Stromquelle ist eine konstante Stromquelle nur bei Verwendung des optionalen Stromadapters verfügbar, andernfalls müssen Sie die Fußauflagen bewegen. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Funktionen von Geräten mit eigener Stromquelle*. Wenn Sie beabsichtigen, den AMT zu programmieren, sollten Sie auf jeden Fall den optionalen Stromadapter erwerben.

  Hinweis: Ist während Verwendung des Programmiermodus für Fitnessstudios kein optionaler Stromadapter angeschlossen, und Sie versehentlich aufhören, die Fußauflagen zu bewegen, erscheint bei Beginn der 30-sekündigen Ausschaltphase des Geräts keine Warnmeldung.
- Rufen Sie den Programmiermodus für Fitnessstudios auf, indem Sie bei angezeigtem Precor-Banner die Taste ZURÜCK. drücken. Die anderen Tasten müssen schnell nacheinander und ohne Pause gedrückt werden.

  Hinweis: Die Tasten *OK* und *EINGABE* besitzen im Programmiermodus für Fitnessstudios dieselbe Funktion.
- Wenn Sie beim Zugriff auf das Hauptmenü auf dem Navigationstastenfeld wiederholt die Abwärtspfeiltaste drücken, wird auf dem Display durch die verfügbaren Auswahlmöglichkeiten geblättert. Drücken Sie die Aufwärtspfeiltaste, werden die Auswahlmöglichkeiten in umgekehrter Reihenfolge angezeigt.
- Die im Programmiermodus für Fitnessstudios vorgenommenen Änderungen werden zu Standardeinstellungen, wenn das Display auf das Precor-Banner zurückgesetzt oder das Gerät heruntergefahren wird.

Tabelle 1. Individuelle Funktionen und Einstellungen für Fitnessstudios

Eingabeaufforderung zur Programmierung/Hauptmenü	*Werkseinstellungen*	*Mögliche Änderungen*
SELECT LANGUAGE (Sprache auswählen)	Englisch	Die Anzeigen auf dem Display sind in sieben Sprachen möglich. Wählen Sie eine Option aus. *
SELECT UNITS (Maßeinheiten auswählen)	US	Für das Display sind zwei Maßeinheitenformate verfügbar. Entscheiden Sie sich entweder für das US-Format oder das metrische Format. *
SET MAX WORKOUT TIME (Maximale Trainingszeit festlegen)	60 Minuten	Die Trainingszeitlimits liegen im Bereich von 1 Minute bis 240 Minuten. Für Trainingszeiten von mehr als 240 Minuten kann die Option NO LIMIT (Keine Begrenzung) ausgewählt werden.
SET MAX PAUSE TIME (Maximale Pausenzeit festlegen)	120 Sekunden	Die Pausenzeitlimits liegen im Bereich von 1 Sekunde bis 120 Sekunden (2 Minuten). Für Geräte mit eigener Stromquelle existieren Beschränkungen.
SET COOL DOWN TIME (Zeit für die Abkühlphase festlegen)	5 Minuten	Die Zeitlimits für die Abkühlphase liegen im Bereich von 0 Minute bis 5 Minuten.

* Nehmen Sie Änderungen im Programmiermodus für Fitnessstudios vor, werden die Werkseinstellungen durch die neuen Einstellungen ersetzt. Ändert ein Benutzer die Sprache oder die Maßeinheiten während einer Trainingssitzung, indem er die Taste EINH./SPR. drückt, wird die Anzeige auf die neuen Fitnessstudioeinstellungen zurückgesetzt, sobald der Benutzer das Training beendet hat, und das Gerät wird heruntergefahren.

Zugreifen auf den Programmiermodus für Fitnessstudios und Ändern der Einstellungen

In den *Programmiertipps für Fitnessstudios* finden Sie Informationen zum Speichern der Änderungen und zur Benutzung des Navigationstastenfelds in der Mitte des Displays:

Führen Sie die folgenden Schritte aus, um auf die verfügbaren Menüs zuzugreifen, und die Programmeinstellungen zu ändern:

1. Drücken Sie beim Precor-Banner nacheinander und ohne Pause die folgenden Tasten:

   ZURÜCK., 5, 6, 5, 1, 5, 6, 5

   Die Eingabeaufforderungen zur Programmierung für Fitnessstudios werden der Reihe nach im Menüformat angezeigt. Informationen zum Bestimmen, welche Tasten verwendet werden sollen, finden Sie in Tabelle 2.

   Tabelle 2. Tasten für den Programmiermodus für Fitnessstudios

Taste	*Beschreibung*	*Funktion*
▲ oder ▼	Aufwärts- oder Abwärtspfeiltaste	Blättern durch Programme und Auswahlmöglichkeiten.
OK	Taste OK	Auswählen oder Bestätigen der angezeigten Auswahlmöglichkeit.
LÖSCHEN	Taste LÖSCHEN auf dem Nummerntastenfeld	Zurückkehren zur vorherigen Menüebene ohne Speichern der Änderungen.
ZURÜCK.	Taste ZURÜCK.	Beenden des Programmiermodus für Fitnessstudios und Zurückkehren zum Precor-Banner.

   Hinweis: Sobald Sie den Programmiermodus für Fitnessstudios aufrufen, ist das Nummerntastenfeld deaktiviert.

Auswahl einer Sprache

Das Gerät kann Eingabeaufforderungen für den Benutzer, Text und Benutzereinträge in sieben verschiedenen Sprachen anzeigen. Führen Sie die folgenden Schritte aus, um die Einstellung zu ändern:

Hinweis: Die Sprachauswahl gilt nicht für die Eingabeaufforderungen zur Programmierung. Diese Eingabeaufforderungen werden weiterhin auf Englisch angezeigt.

2. Drücken Sie bei der Eingabeaufforderung SELECT LANGUAGE (Sprache auswählen) die Taste OK. Verwenden Sie eine der Pfeiltasten, um zwischen ENGLISH, DEUTSCH, ESPANOL, FRANCAIS, NEDERLANDS, PORTUGUES und RUCCKIJJ auszuwählen.
3. Drücken Sie anschließend OK, um die angezeigte Einstellung zu akzeptieren und zum nächsten Feature zu navigieren. Falls Sie nicht im Programmiermodus fortfahren möchten, drücken Sie ZURÜCK. Weitere Optionen hierzu finden Sie unter Tabelle 2.

Anzeigen der Maßeinheiten im US-Standardformat oder metrischen Format

Auf dem Gerät können Maßeinheiten entweder im metrischen Format oder im US-Standardformat angezeigt werden. Führen Sie die folgenden Schritte aus, um diese Einstellung zu ändern:

4. Drücken Sie bei der Eingabeaufforderung SELECT UNITS (Maßeinheiten auswählen) die Taste OK. Wählen Sie mit den Pfeiltasten ein Format aus US oder METRISCH.
5. Drücken Sie anschließend OK, um die angezeigte Einstellung zu akzeptieren und zum nächsten Feature zu navigieren. Falls Sie nicht im Programmiermodus fortfahren möchten, drücken Sie ZURÜCK. Weitere Optionen hierzu finden Sie unter Tabelle 2.

Festlegen eines Trainingszeitlimits

Sie können festlegen, wie lange ein Benutzer maximal auf dem AMT trainieren kann. Wenn Sie beispielsweise das Zeitlimit auf 20 Minuten einstellen, können die Benutzer nur eine Trainingszeit zwischen einer Minute und 20 Minuten eingeben.

Hinweis: Die automatische Abkühlphase wird am Ende jedes zeitlich beschränkten Programms hinzugefügt. Passen Sie also das Zeitlimit entsprechend an.

Mit der Option NO LIMIT (Keine Begrenzung) erlauben Sie Benutzern, unbegrenzt zu trainieren. Weisen Sie die Benutzer darauf hin, während des Trainings die Taste TIME +/– zu drücken und die Ziffer 0 einzugeben, um auf diese Option zugreifen zu können.

Legen Sie eine der verfügbaren Trainingszeiten im Bereich von 1 Minute bis 240 Minuten fest, oder verwenden Sie die Option NO LIMIT (Keine Begrenzung).

6. Drücken Sie bei der Eingabeaufforderung SET MAX WORKOUT TIME (Maximale Trainingszeit festlegen) die Taste OK. Verwenden Sie die Pfeiltasten, um das angezeigte Zeitlimit zu ändern.

   Hinweis: Durch Gedrückthalten einer Pfeiltaste springt die Anzeige in Fünferschritten (z.B. 1, 5, 10, 15 und 20). Beim Antippen einer Pfeiltaste ändert sich der Wert um jeweils 1.
7. Drücken Sie anschließend OK, um die angezeigte Einstellung zu akzeptieren und zum nächsten Feature zu navigieren. Falls Sie nicht im Programmiermodus fortfahren möchten, drücken Sie ZURÜCK. Weitere Optionen hierzu finden Sie unter Tabelle 2.

Festlegen eines Pausenzeitlimits

Sie können die Zeit von Pausen, die ein Benutzer während des Trainings auf dem Gerät einlegen kann, auf 1 Sekunde bis 120 Sekunden (2 Minuten) beschränken. Legen Sie z. B. ein Pausenzeitlimit von 60 Sekunden fest, und werden die Fußauflagen eine Minute lang nicht bewegt, wird das Display automatisch auf das Precor-Banner zurückgesetzt.

Wichtig: *Bei Geräten mit eigener Stromquelle muss zum Festlegen eines festen Pausenzeitlimits der optionale Stromadapter angeschlossen sein. Ist kein optionaler Stromadapter angeschlossen, und fällt die Schrittgeschwindigkeit auf weniger als 56 Schritte pro Minute, beginnt die 30-sekündige Ausschaltphase des Geräts. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter* Funktionen von Geräten mit eigener Stromquelle.

8. Drücken Sie bei der Eingabeaufforderung SET MAX PAUSE TIME (Maximale Pausenzeit festlegen) die Taste OK. Ändern Sie das Zeitlimit mit den Pfeiltasten. Wählen Sie zwischen 1 Sekunde und 120 Sekunden (2 Minuten).
9. Drücken Sie anschließend OK, um die angezeigte Einstellung zu akzeptieren und zum nächsten Feature zu navigieren. Falls Sie nicht im Programmiermodus fortfahren möchten, drücken Sie ZURÜCK. Weitere Optionen hierzu finden Sie unter Tabelle 2.

Festlegen eines Zeitlimits für die Abkühlphase

Sie können die Zeit für die Abkühlphase nach dem Training auf dem Gerät auf einen Wert zwischen 0 und 5 Minuten beschränken.

Wichtig: *Wir empfehlen dringend eine Abkühlphase von mindestens drei Minuten. Nach einem ausgiebigen Training benötigt das Herz Zeit, um in den Ruhezustand zurückzukehren. Eine effektive Abkühlphase trägt auch zur Reduzierung des Milchsäuregehalts im Muskelgewebe bei.*

10. Drücken Sie bei der Eingabeaufforderung SET COOL DOWN TIME (Zeit für die Abkühlphase festlegen) die Taste OK. Verwenden Sie die Pfeiltasten, um die verfügbaren Zeitlimits anzuzeigen. Wählen Sie einen Wert zwischen 0 und 5 Minuten. Die Standard-einstellung beträgt 5 Minuten.
11. Drücken Sie anschließend OK, um die angezeigte Einstellung zu akzeptieren und zum nächsten Feature zu navigieren. Falls Sie nicht im Programmiermodus fortfahren möchten, drücken Sie ZURÜCK. Weitere Optionen hierzu finden Sie unter Tabelle 2.

Informationsanzeigen

Das Gerät informiert über seine Verwendung (Kilometer- oder Schrittzähler und Stundenzähler), die Softwareversionen und Teilenummern, die Seriennummer, das Benutzungsprotokoll und das Fehlerprotokoll. Normalerweise zeigen Sie diese Informationen nur dann an, wenn Sie vom Precor-Kundendienst dazu angewiesen werden.

Verwenden Sie diese Anweisungen zum Einblenden der Informationsanzeigen. Drücken Sie die Taste OK, um durch die einzelnen Anzeigen zu blättern. Drücken Sie die Taste ZURÜCK., um den Modus jederzeit zu beenden.

Anzeigen des Kilometer- oder Schrittzählers

1. Drücken Sie beim Precor-Banner nacheinander und ohne Pause die folgenden Tasten:

   ZURÜCK., 6, 5

   Die Anzeige DIAGS - INFORMATION DISPLAY (Diagramme-Informationsanzeige) erscheint kurz und wird dann dauerhaft durch ODOMETER (Kilometer- oder Schrittzähler) ersetzt.

2. Drücken Sie anschließend OK, um den Wert des Kilometer-/Schrittzählers anzuzeigen. Die horizontale Distanz und die vertikalen Schritte werden auf dem Display angezeigt.

3. Blättern Sie zum nächsten Display (Stundenzähler), indem Sie LÖSCHEN drücken, und drücken Sie anschließend die Pfeiltaste ▼.

Anzeigen des Stundenzählers

HOUR METER (Stundenzähler) erscheint dauerhaft auf der Anzeige.

4. Drücken Sie anschließend OK, um die Anzahl der Betriebsstunden des Geräts anzuzeigen. Das Gerät misst die verstrichenen Minuten. Der angezeigte Wert ist jedoch auf die nächste volle Stunde auf- oder abgerundet.

5. Blättern Sie zum nächsten Display (Softwareversionen), indem Sie LÖSCHEN drücken, und drücken Sie anschließend die Pfeiltaste ▼.

Anzeigen der Softwareversion und Teilenummern

UPPER BOOT SW PART NUMBER (Teilenummer obere Bootsoftware) wird dauerhaft auf dem Display angezeigt. Schreiben Sie sich im folgenden Schritt die Teilenummern auf. Sie benötigen diese Nummern, wenn Sie sich an den Kundendienst mit Fragen wenden, die sich auf die Anzeige beziehen. Mithilfe dieser Informationen werden Softwareprobleme leichter identifiziert.

6. Drücken Sie anschließend OK, um die Softwarenummer und -version der oberen Bootanwendung anzuzeigen (z. B. XXXXX-350).

7. Zeigen Sie die Teilenummer und Version der Software der oberen Baseanwendung an, indem Sie LÖSCHEN drücken, und drücken Sie anschließend die Pfeiltaste ▼. UPPER BASE SW PART NUMBER (Teilenummer obere Basesoftware) wird auf dem Display angezeigt. Drücken Sie zum Anzeigen der Teilenummer OK.

   Hinweis: Ist eine Teilenummer nicht vorhanden, wird 00000-000 angezeigt.

8. Zeigen Sie die Teilenummer und Version der Software der unteren Baseanwendung an, indem Sie LÖSCHEN drücken, und drücken Sie anschließend die Pfeiltaste ▼. LOWER BASE SW PART NUMBER (Teilenummer untere Basesoftware) wird angezeigt. Drücken Sie zum Anzeigen der Teilenummer OK.
9. Zeigen Sie die Teilenummer und Version der Software der Statistiktafel an, indem Sie LÖSCHEN drücken, und drücken Sie anschließend die Pfeiltaste ▼. METRICS BOARD SW PART NUMBER (Teilenummer Statistiktafelsoftware) wird angezeigt. Drücken Sie zum Anzeigen der Teilenummer OK.
10. Zeigen Sie die Teilenummer und Version der Software der Schrittanzeige an, indem Sie LÖSCHEN drücken, und drücken Sie anschließend die Pfeiltaste ▼. STRIDE DIAL SW PART NUMBER (Teilenummer Schrittanzeigesoftware) wird angezeigt. Drücken Sie zum Anzeigen der Teilenummer OK.
11. Notieren Sie sich weiter unten die Nummern.

    Teilenummer obere Bootsoftware: _____

    Teilenummer obere Anwendungssoftware: _____

    Teilenummer untere Anwendungssoftware: _____

    Teilenummer Statistiktafelsoftware: _____

    Teilenummer Schrittanzeigesoftware: _____
12. Blättern Sie zum nächsten Display (Seriennummer), indem Sie LÖSCHEN drücken, und drücken Sie anschließend die Pfeiltaste ▼.

Anzeigen der Seriennummer

SERIAL NUMBER (Seriennummer) wird dauerhaft auf dem Display angezeigt.

13. Drücken Sie anschließend die Taste OK, um die Seriennummer anzuzeigen. Die Seriennummer ist hilfreich, wenn Sie sich an den Kundendienst wenden.

    Hinweis: Wurde keine Seriennummer eingegeben, erscheint der Hinweis SERIAL NUMBER NONE (Keine Seriennummer). Verwenden Sie die Seriennumer, die sich auf einem Etikett beim Anschluss für den optionalen Stromadapter befindet.
14. Falls noch nicht geschehen, schreiben Sie die Seriennummer auf die Garantie-/Registrierungskarte. Unter www.precor.com können Sie das Gerät auch online registrieren.
15. Blättern Sie zum nächsten Display (Benutzungsprotokoll), indem Sie LÖSCHEN drücken, und drücken Sie anschließend die Pfeiltaste ▼.

Anzeigen des Benutzungsprotokolls

USAGE LOG (Benutzungsprotokoll) erscheint dauerhaft auf der Anzeige. Das Benutzungsprotokoll hilft beim Feststellen der Benutzervorlieben bei der Programmauswahl.

16. Drücken Sie anschließend die Taste OK, um Folgendes anzuzeigen: das Programm „Manuell“, die Anzahl der Verwendung jedes einzelnen Programms und die Anzahl der kumulativen Minuten.
17. Drücken Sie die Pfeiltaste ▼, um Benutzungsinformationen zu den anderen verfügbaren Programmen anzuzeigen.
18. Blättern Sie zum nächsten Display (Fehlerprotokoll), indem Sie LÖSCHEN drücken, und drücken Sie anschließend die Pfeiltaste ▼.

Anzeigen oder Löschen des Fehlerprotokolls

19. ERROR LOG (Fehlerprotokoll) erscheint dauerhaft auf der Anzeige.

    Drücken Sie anschließend die Taste OK, um festzustellen, wie viele Fehler im Fehlerprotokoll aufgeführt sind. Eine Überschrift mit der Anzahl der Fehler im Protokoll wird auf dem Display angezeigt. Drücken Sie erneut OK, um die Einträge anzuzeigen.

    Hinweis: Wird NO ERRORS (Keine Fehler) angezeigt, wechseln Sie durch Drücken der Taste ZURÜCK. zurück zum Precor-Banner, oder drücken Sie LÖSCHEN, um zu ERROR LOG (Fehlerprotokoll) zu wechseln.

20. Drücken Sie zum Anzeigen aller Einträge im Fehlerprotokoll die Pfeiltaste ▼. Jeder Fehlercode informiert über den Zeitpunkt des Auftretens und führt die Werte des Kilometer- und Schrittzählers, Geräts und Stundenzählers auf.
21. Notieren Sie sich die Fehlercodeinformationen, und teilen Sie sie dem Kundendienst bei Bedarf mit. Notieren Sie sich den Fehlercode genau so, wie er angezeigt wird.
22. Drücken Sie zur Rückkehr zum Menü der Informationsdisplays die Taste LÖSCHEN.

    Halten Sie QUICKSTART mindestens vier Sekunden gedrückt, um das Fehlerprotokoll zu löschen, während ERROR LOG (Fehlerprotokoll) auf dem Display angezeigt wird. Halten Sie die Taste gedrückt, bis die Meldung HOLD TO CLEAR ERRORS (Halten zum löschen der Fehler) angezeigt wird, und lassen Sie die Taste los. NO ERRORS (Keine Fehler) wird auf dem Display angezeigt. Dadurch wird angegeben, dass das Protokoll gelöscht wurde.

    Wichtig: *Nach dem Löschen kann das Fehlerprotokoll nicht wiederhergestellt werden. Lösen Sie alle Probleme mit dem Gerät, bevor Sie das Fehlerprotokoll löschen.*

23. Drücken Sie anschließend ZURÜCK., um zum Precor-Banner zurückzukehren.

Eingeben der Benutzer-ID bei CSAFE-Geräten

Das Gerät ist mit CSAFE-Protokollen vollständig kompatibel. Ist das Gerät mit einem CSAFE-Mastergerät verbunden, wird der Benutzer aufgefordert, die Taste EINGABE zu drücken und sich zu identifizieren.

Als Benutzer-ID werden fünf Nullen angezeigt. Die Benutzer-ID gibt auch den Ausgangspunkt an. Tabelle 3 enthält die im CSAFE-Modus verfügbaren Tastenfunktionen.

Tabelle 3. Tasten für Zugriff auf CSAFE-kompatible Geräte.

Tastenfeld	*Beschreibung*
Nummerntasten	Verwenden Sie die Nummerntasten zur Eingabe einer Benutzer ID. Die eingegebene Ziffer erscheint rechts. Die Ziffern werden von rechts nach links angezeigt. Nach der Angabe der fünf Ziffern drückt der Benutzer EINGABE oder OK, um die Benutzer-ID zu übermitteln.
LÖSCHEN	Löscht die einzelnen Ziffern der Benutzer-ID von rechts nach links.
EINGABE oder OK	Übermittelt die Benutzer-ID. **Hinweis:** Die Eingabe der Benutzer-ID wird umgangen, wenn der Benutzer fünf Nullen eingibt. Trainingsdaten werden nicht aufgezeichnet.
ZURÜCK.	Setzt die Anzeige auf das Banner zurück.

Wenn die Benutzer-ID vom CSAFE-Mastergerät akzeptiert wurde, erscheint auf der Anzeige ein entsprechender Hinweis. Sobald die Programmauswahl fertig gestellt ist, kann der Benutzer mit dem Training beginnen.

Auf der folgenden Website finden Sie CSAFE-Informationen: www.fitlinxx.com/csafe

Schlagen Sie unter *Unterstützung* nach, wenn Sie Fragen haben oder technische Unterstützung benötigen.

Wartung und Fehlerbehebung

Die in diesem Abschnitt beschriebenen Wartungsaufgaben sind durchzuführen. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

GEFAHR **Vermeiden Sie das Risiko eines Stromschlages, und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose (bei Geräten mit eigener Stromquelle den optionalen Stromadapter), bevor Sie das Gerät reinigen oder Wartungsaufgaben durchführen.**

Tägliche Inspektion

Achten Sie auf lockere Riemen, lockere Schrauben, ungewöhnliche Geräusche, beschädigte Netzadapterkabel und andere Anzeichen, die darauf hindeuten, dass eine Reparatur fällig ist. Lassen Sie den Kundendienst kommen, wenn Ihnen Folgendes auffällt.

Wichtig: *Stellen Sie fest, dass das Gerät vom Kundendienst gewartet werden muss, trennen Sie die Netzadapterverbindung, und entfernen Sie das Gerät aus dem Trainingsbereich. Kennzeichnen Sie das Gerät mit einem „Außer Betrieb“-Schild und stellen Sie sicher, dass alle Kunden und alle Benutzer wissen, dass sie das Gerät nicht benutzen dürfen.*

Schlagen Sie nach unter *Unterstützung*, wenn Sie Ersatzteile bestellen oder einen von Precor autorisierten Händler kontaktieren möchten.

Tägliche Reinigung

Precor empfiehlt, das Gerät vor und nach jedem Training zu reinigen. Wischen Sie alle zugänglichen Flächen mit einem sauberen, weichen Tuch und einer Lösung aus milder Seife und Wasser ab. Auf diese Weise lassen sich Staub und Schmutz leicht beseitigen.

VORSICHT: Verwenden Sie keine säurehaltigen Reiniger. Diese Reiniger beschädigen den Lack oder die Pulverbeschichtung, wodurch der Garantieanspruch entfällt. Schütten oder sprühen Sie niemals Wasser oder andere Flüssigkeiten auf Teile des Geräts. Verwenden Sie das Gerät nur in völlig getrocknetem Zustand.

Reinigen Sie den Boden unter dem Gerät regelmäßig, um eine Ansammlung von Staub und Schmutz zu verhindern, durch die der reibungslose Betrieb des Geräts gestört werden kann. Verwenden Sie eine weiche Nylonbürste zum Reinigen der Rillen auf den Fußauflagen.

Fehlerbehebung Herzfrequenz

Tabelle 4 hilft bei der Fehlerbehebung bei schwankenden Herzfrequenzmessungen.

Wichtig: *Die Herzfrequenz wird nur erkannt, wenn der Precor-Herzfrequenzempfänger korrekt in der Anzeige installiert ist. Der Benutzer muss den Brustgurt tragen oder beide sensorbestückten Bügelgriffe greifen.*

Tabelle 4. Schwankende Herzfrequenzmessungen

Anzeige	***Ursache***	***Lösung***
Nichts	Der Herzfrequenzemp-fänger ist nicht installiert, oder die Verbindung ist getrennt.	Rufen Sie den Kundendienst an. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Unterstützung*.
– – –	Über den Brustgurt wird zwar ein Signal erkannt, allerdings wurde noch keine gültige Herzfrequenz angezeigt.	Der Brustgurt muss angefeuchtet und zentriert sein und auf der Haut des Benutzers aufliegen. Warten Sie kurz ab, ob die Herzfrequenz des Benutzers angezeigt wird.
HR	Über die sensorbestückten Griffe wird zwar ein Signal erkannt, allerdings wurde noch keine gültige Herzfrequenz angezeigt.	Halten Sie sich ein paar weitere Sekunden an den sensorbestückten Griffen fest.

Hinweis: Die Übertragung elektrischer Impulse vom Herz des Benutzers setzt voraus, dass beide sensorbestückten Bügelgriffe fünf bis zehn Sekunden lang fest gegriffen werden. Normalerweise genügt die Konzentration an Salzen im Schweiß einer Person für die Leitfähigkeit zum Übertragen eines Signals an den Empfänger in der Anzeigenkonsole. Die Funktion zur manuellen Messung der Herzfrequenz des Trainingsrads kann jedoch aufgrund der chemischen Zusammensetzung des Schweißes oder wegen ungleichmäßigem Herzschlag nicht von jedem Benutzer verwendet werden. In diesen Fällen werden mit dem Brustgurt bessere Ergebnisse erzielt.

Fehlercodes zur Fehlerbehebung

Erscheint auf der Anzeige ein Fehlercode, wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienstmitarbeiter. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Unterstützung*.

Aufbewahrung des Brustgurtes

Wenn Sie den optionalen Brustgurt zum Messen der Herzfrequenz erworben haben, bewahren Sie diesen an einem Ort auf, an dem dieser vor Staub und Schmutz geschützt ist. Setzen Sie den Brustgurt keinen extremen Temperaturen aus. Bewahren Sie den Brustgurt nicht an einem Ort auf, der sich auf unter 0 °C (32 °F) abkühlt.

Reinigen Sie den Brustgurt mit einem Schwamm oder einem weichen Tuch, der bzw. das mit einer Lösung aus Wasser und milder Seife angefeuchtet ist. Trocknen Sie den Gurt sorgfältig mit einem trockenen Handtuch.

Langfristige Aufbewahrung

Wird das Gerät eine bestimmte Zeit lang nicht verwendet, stellen Sie sicher, dass der bei Geräten mit eigener Stromquelle verwendbare optionale Stromadapter ausgesteckt ist und so aufbewahrt wird, dass er nicht beschädigt wird oder ein Hindernis für Personen bzw. andere Geräte darstellt.

Precor, CrossRamp, EFX, M, Move Beyond und SmartRate sind eingetragene Marken von Precor Incorporated.
AMT, Adaptive Motion Trainer, Crosstrainer, QuickStart und StretchTrainer sind Marken von Precor Incorporated.
Copyright 2007 Precor Incorporated.
Technische Angaben können sich ohne Vorankündigung ändern.
www.precor.com

HINWEIS:
Precor ist ein Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuelle Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird jegliche Verletzung seiner Eigentumsrechte auf das Schärfste verfolgen.

PRECOR® USA
move beyond®

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

WEEE

100i POM 49735-542, gr
30. April 2007

Referenzhandbuch für den Benutzer

100i

Commercial Adaptive Motion Trainer

PRECOR® USA
move beyond®

Wichtige Sicherheitsanweisungen

Treffen Sie bei Verwendung des AMT™ 100i immer grundlegende Vorsichtsmaßnahmen wie die Folgenden:

- Lesen Sie vor Verwendung des AMT alle Anweisungen. Diese Anweisungen dienen zu Ihrer Sicherheit und zum Schutz des Geräts.
- Nehmen Sie sich Zeit, um mit dem Leiter oder Verwalter des Fitnessstudios Fragen zur Sicherheit und zum Umgang mit dem Gerat ausfuhrlich zu besprechen.
- Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitnessprogramms von Ihrem Arzt gründlich untersuchen.
- Lassen Sie Kinder oder nicht eingewiesene Personen nicht an den oder in die Nähe des AMT. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Tragen Sie zum Training geeignete Sportkleidung und -schuhe, und vermeiden Sie zu weite Kleidungsstücke. Tragen Sie keine Schuhe mit Absatz oder Ledersohle. Überprüfen Sie die Sohlen Ihrer Schuhe, und entfernen Sie Schmutz und fest sitzende Steine. Binden Sie langes Haar zusammen.
- Steigen Sie vorsichtig auf den AMT und von ihm herunter. Steigen Sie auf das hintere Podest, und stellen Sie einen Fuß auf die untere Fußauflage. Halten Sie sich an einer Armlehne oder einem stationären Haltegriff fest, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren, während Sie auf die andere Fußauflage steigen.
- Beim hinteren Podest handelt es sich um eine erhöhte Plattform zum Aufsteigen auf den AMT und Absteigen vom AMT. Sie finden außerdem eine Kennzeichnung der Pufferzone, die bei Verwendung des AMT nicht betreten werden darf.
- Halten Sie Ihren Körper und Ihre Blickrichtung nach vorne gerichtet. Versuchen Sie nicht, sich auf dem AMT herumzudrehen.
- Halten Sie sich zur Sicherheit während der Verwendung des AMT am stationären Haltegriff fest.
- Schaukeln Sie nicht auf dem Gerät. Stellen Sie sich nicht auf die Haltegriffe, die Displaykonsole oder die Abdeckungen.
- Bringen Sie Ihre Hände oder Füße nicht in den Aktionsradius der Fußauflagen. Sie können sich hierbei verletzen oder das Gerät beschädigen.
- Überanstrengen Sie sich nicht. Beenden Sie beim Auftreten von Schmerzen oder ungewöhnlichen Symptomen sofort das Training, und suchen Sie Ihren Arzt auf.

Unterstützung

Der Leiter oder Verwalter des Fitnessstudios kann Ihnen die meisten Fragen bezüglich des AMT beantworten. Weitere Informationen über den Betrieb und Trainingsroutinen finden Sie auf der Precor-Website unter www.precor.com.

Inhalt

Wichtige Sicherheitsanweisungen 1
Unterstützung 1

AMT-Features 3
Funktionen mit eigener Stromquelle 3
Verwendung der Haltegriffe 3
Bewegliche Haltegriffe zum Trainieren des gesamten Körpers 3

Herzfrequenzfunktionen 4
Wichtige Informationen zur Verwendung und Sicherheit 4
Verwendung der sensorbestückten Haltegriffe für die Herzfrequenz 5
Verwenden von SmartRate 6
Trainieren für die Zielherzfrequenz 7
Herzfrequenzanalyse 7

Displaykonsole 8
Weitere Informationen über das obere Display 9
Display Schrittlänge 10
Weitere Informationen zum mittleren Display 10
Weitere Informationen zum unteren Display 11
Nummerntasten 12

Trainingsoptionen 16
Auswählen von QUICKSTART 17
Auswählen eines Programms 18
Speichern von Trainingsdaten 19
Festlegen der Displayeinstellungen vor dem Trainingsstart 20
Abkühlphase nach dem Training 21
Pause während des Trainings oder der Abkühlphase 21
Beenden eines Trainings 22

Programme 23
Auswählen eines Programms 23
Programmtipps 23
Programm Manuell 24
Programm Intervall 24
Das Programm Grundlegende HRC 25
Programm Gewichtsabnahme 26

Trainingssitzung 27
Ändern von Programmen während der Sitzung 27
Ändern der Trainingszeit 28
Einstellen der Programmziele 28
Ändern der Trainingsanzeigenoptionen 29
Ändern der Maßeinheiten 30
Sprachauswahl 31

AMT-Features

Der AMT ist mit bestimmten Elementen ausgestattet, die bei korrekter Verwendung das Training positiv beeinflussen. Diese Elemente umfassen:

- Funktionen mit eigener Stromquelle
- Sensorbestückte Griffe
- Bewegliche Haltegriffe zum Trainieren des gesamten Körpers

Wichtig: *Lesen Sie vor Trainingsbeginn den Abschnitt Wichtige Sicherheitsanweisungen am Anfang dieses Handbuchs.*

Funktionen mit eigener Stromquelle

Der AMT muss nicht zwingend an das Stromnetz angeschlossen werden. Das Gerät verfügt über eine interne Batterie, die aufgeladen wird, wenn Sie eine bestimmte Zeit lang trainieren. Durch Bewegen der Fußauflagen wird das Precor-Banner angezeigt. Sie können QUICKSTART drücken oder ein Programm auswählen, um mit dem Training zu beginnen. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Trainingsoptionen*.

Falls Sie die Fußauflagen nicht bewegen, beginnt die 30 Sekunden lange Ausschaltphase. In der zentralen Anzeige erscheinen Punkte, und die Tasten werden gesperrt. Wird keine Bewegung der Fußauflage erkannt, werden die Punkte während des Countdowns zunehmend ausgeblendet.

Zur Wiederaufnahme des Trainings an dem Punkt, an dem Sie es unterbrochen haben, bewegen Sie die Fußauflagen, bevor alle Punkte auf dem Display ausgeblendet sind.

Verwendung der Haltegriffe

Verlieren Sie das Gleichgewicht nicht. Halten Sie sich dazu immer an einem Haltegriff fest. Halten Sie sich beim Betreten und beim Verlassen der Fußauflagen sowie beim Verwenden der Tastenfelder an einem Haltegriff fest.

Weitere Informationen über die sensorbestückten Griffe finden Sie unter *Herzfrequenzfunktionen*.

Bewegliche Haltegriffe zum Trainieren des gesamten Körpers

Die Haltegriffe des AMT ermöglichen ein Oberkörpertraining zur Steigerung der Herz-/Kreislauffitness. Durch die zusätzliche Ganzkörperbewegung neben Ihrem Crosstraining wird der Kraftaufwand erhöht und Ihre Gesamtfitness gesteigert.

Herzfrequenzfunktionen

Herzfrequenzfunktionen und SmartRate®-Funktionen sind verfügbar, wenn Sie den Brustgurt tragen oder sich an beiden sensorbestückten Griffen festhalten. Wird ein Herzschlag festgestellt, zeigt das Display HERZFREQUENZ die Herzfrequenz an. Bei Eingabe des Alters pulsiert die SmartRate-LED und zeigt den Zielbereich an.

Wichtige Informationen zur Verwendung und Sicherheit

Lesen Sie die folgenden Informationen, bevor Sie die Herzfrequenz- oder SmartRate-Funktionen verwenden.

- Ziehen Sie zuerst Ihren Arzt zurate, bevor Sie mit dem Training beginnen. Verwenden Sie die Herzfrequenzprogramme erst, wenn Ihr Arzt hierzu die Erlaubnis erteilt hat.
- Informieren Sie sich über Ihre Herzfrequenz und den von Ihrem Arzt empfohlenen Herzfrequenz-Zielbereich. Die einzelnen Herzfrequenzen variieren abhängig von verschiedenen physiologischen Faktoren und stimmen u. U. nicht direkt mit Diagramm 1 überein.
- Blicken Sie auf dem AMT immer nach vorne, und verwenden Sie die stationären Haltegriffe, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.
- Treten Sie während des Trainings in einer konstanten Schrittgeschwindigkeit. Nehmen Sie eine komfortable Schrittgeschwindigkeit von mehr als 56 Schritten pro Minute auf. Fallen Sie unter die minimale Schrittgeschwindigkeit, wird der AMT heruntergefahren.

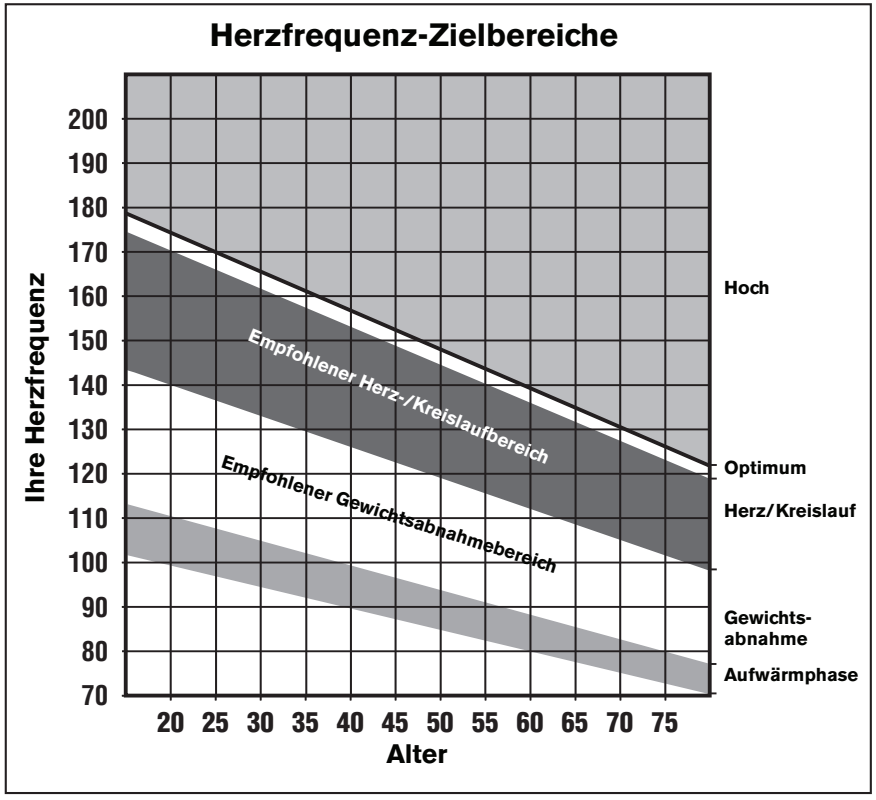


Diagramm 1: Herzfrequenz-Zielbereiche

- Der Zielbereich für die Herzfrequenz wird folgendermaßen berechnet: (220 minus Alter) multipliziert mit einem Prozentsatz.

Zum Beispiel:

Unterer Bereich: (220 minus Ihr Alter) multipliziert mit 55%

Oberer Bereich: (220 minus Ihr Alter) multipliziert mit 85%

Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Verwenden von SmartRate* in Tabelle 1.

- Blicken Sie mindestens 15 Sekunden lang auf die Displaykonsole, nachdem Sie den Brustgurt angelegt haben. Der Empfänger in der Konsole benötigt diese Zeit, um das vom Brustgurt gesendete Signal zu erkennen.
- Erscheinen auf dem Display drei Striche (– – –), wird das Signal vom AMT erkannt, allerdings muss die Herzfrequenz erst noch ermittelt werden. Der Brustgurt muss korrekt am Brustkorb fixiert sein und die Haut berühren.
- Falls Sie lieber die sensorbestückten Haltegriffe verwenden, umfassen Sie beide, und warten Sie fünf bis zehn Sekunden. Beide Hände müssen feucht sein.
- Wird ein Signal entdeckt, erscheint auf dem Display HERZFREQUENZ die Herzfrequenz in Form einer Zahl.

Verwendung der sensorbestückten Haltegriffe für die Herzfrequenz

Umfassen Sie während des Trainings beide sensorbestückten Griffe mindestens fünf bis zehn Sekunden lang, um Ihre Herzfrequenz auf das Display zu übertragen. Weitere Informationen hierzu finden Sie in Diagramm 2.

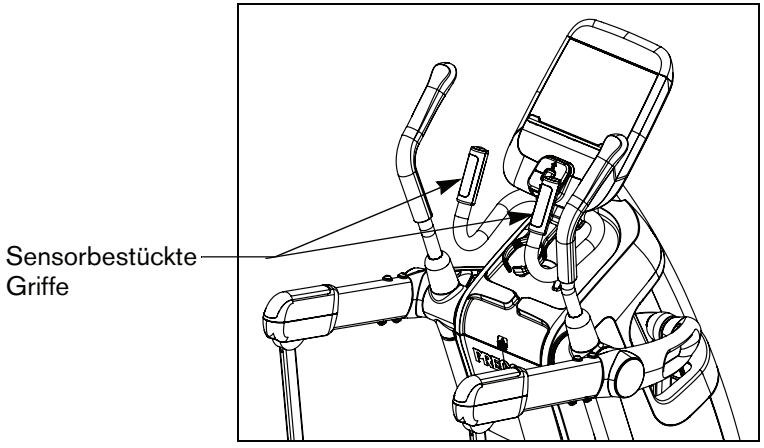


Diagramm 2: Sensorbestückte Griffe

Normalerweise genügt die Konzentration an Salzen im Schweiß einer Person für die Leitfähigkeit zum Übertragen eines Signals an den Empfänger in der Displaykonsole. Einige Benutzer können die sensorbestückten Haltegriffe auf dem AMT jedoch aufgrund der chemischen Zusammensetzung des Schweißes oder wegen ungleichmäßigen Herzschlags nicht verwenden. In diesen Fällen werden mit dem Brustgurt bessere Ergebnisse erzielt.

Wichtig: *Während des Trainings darf nicht gleichzeitig ein Brustgurt getragen und die sensorbestückten Griffe umfasst werden. Bei der Verwendung beider Funktionen wird die Herzfrequenz u. U. falsch ermittelt.*

Verwenden von SmartRate

Die SmartRate-Funktion hilft beim Überwachen und Aufrechterhalten Ihrer Herzfrequenz in dem Zielbereich, der am besten für Ihre speziellen Anforderungen geeignet ist. Wenn der AMT die Herzfrequenz erkennt, blinkt nur eine LED, und es wird der Bereich angezeigt, in dem sich die Herzfrequenz befindet.

Wichtig: *Geben Sie zur Verwendung der SmartRate-Funktion während der Einstellungsphase Ihr Alter ein.*

Die 10 LEDs auf dem SmartRate-Display sind farbig gekennzeichnet. Eine pulsierende orangefarbene LED signalisiert, dass Sie außerhalb des empfohlenen Herzfrequenz-Zielbereichs trainieren. Grüne LEDs zeigen an, dass Sie innerhalb der empfohlenen Bereiche für die Gewichtsabnahme oder das Herz-/Kreislaufsystem trainieren.

Tabelle 1 enthält die Prozentsätze zur Berechnung der Herzfrequenz-Zielbereiche. Bleibt die Herzfrequenz innerhalb dieser Bereiche, blinkt die entsprechende LED als optisches Signal.

Verwenden Sie zur Feststellung der maximalen Herzfrequenz im aeroben Bereich die Formel 220 minus Alter. Durch Multiplizieren dieses Werts mit dem Wert in Tabelle 1 wird der Zusammenhang zwischen der pulsierenden LED und der Zielherzfrequenz deutlich.

VORSICHT: Ihre Herzfrequenz sollte niemals 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz im aeroben Bereich oder OPTI. übersteigen. Sollte dies der Fall sein, verringern Sie die Schrittgeschwindigkeit, oder passen Sie den Widerstand an, damit sich Ihre Herzfrequenz wieder im medizinisch empfohlenen Zielbereich befindet.

Tabelle 1. Herzfrequenz-Zielbereiche und SmartRate-LEDs

Herzfrequenzbereich Prozent	***LED leuchtet***	***LED blinkt***	***Bereich***
Unter 50	Erste	Orangefarben	AUFWÄRMEN
50 bis 54	Zweite	Orangefarben	AUFWÄRMEN
55 bis 59	Dritte	Grün	GEWICHTS-ABNAHME
60 bis 64	Vierte	Grün	GEWICHTS-ABNAHME
65 bis 69	Fünfte	Grün	GEWICHTS-ABNAHME
70 bis 74	Sechste	Grün	HERZ/ KREISLAUF
75 bis 79	Siebte	Grün	HERZ/ KREISLAUF
80 bis 84	Achte	Grün	HERZ/ KREISLAUF
85 bis 87	Neunte	Orangefarben	OPTI.
Über 87	Zehnte	Orangefarben	HOCH

Die SmartRate-Anzeigen leuchten nicht, wenn die folgenden Bedingungen zutreffen:

- Sie tragen keinen Brustgurt, oder dieser ist falsch angebracht. Sie umfassen die sensorbestückten Griffe nicht lange genug (fünf bis zehn Sekunden).
- Sie geben Ihr Alter bei der Aufforderung nach der Programmauswahl nicht ein.

  Wird bei angezeigtem Precor-Banner beispielsweise die QUICKSTART-Taste gedrückt, wird das manuelle Programm gestartet. Ihr Alter wurde nicht eingegeben und wird als Nullwert betrachtet. Auf dem SmartRate-Display blinkt keine der LEDs, da die notwendigen Berechnungen nicht durchgeführt wurden.

  Hinweis: Drücken Sie erst QUICKSTART, anschließend MANUELL und dann OK, um dieses Problem zu beheben. Geben Sie bei den Eingabeaufforderungen Ihr Gewicht und Alter ein.

Trainieren für die Zielherzfrequenz

Ein Herzfrequenzempfänger ist ein wesentlicher Bestandteil des Displays. Mit seiner Hilfe kann man während des Trainings die Herzfrequenz im Auge behalten. Wenn Sie einen Brustgurt tragen oder beide sensorbestückten Bügelgriffe umfassen, erscheint Ihre Herzfrequenz (in Schlägen pro Minute) auf der Anzeige.

Auf der Precor-Website (www.precor.com) finden Sie verschiedene Trainingsvorschläge für unterschiedliche Intensitätsgrade. Diese Informationen umfassen viele Trainingsdetails wie beispielsweise die entsprechende Zielherzfrequenz.

Der AMT enthält ein Herzfrequenzprogramm, mit dem Sie basierend auf einer angegebenen Zielherzfrequenz trainieren. Während des Trainings überwacht das Programm die Herzfrequenz. Die Herzfrequenz wird bis auf eine Abweichung von wenigen Schlägen pro Minute automatisch im Bereich der ausgewählten Zielfrequenz gehalten. Drücken Sie zum Verwenden dieser Programme unter PROGRAMME die Taste HERZFREQUENZ. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Programme*.

Herzfrequenzanalyse

Wenn Sie ein Programm unter Verwendung des Brustgurtes oder der sensorbestückten Haltegriffe abschließen, erscheint nach dem Trainingsüberblick auf dem Display eine Herzfrequenzanalyse.

Das Gerät zeigt die während des Trainings erzielte durchschnittliche Herzfrequenz sowie die maximale Herzfrequenz an. Wurde das Alter vorher eingegeben, informiert ein drittes Display darüber, wie lange die Herzfrequenz zwischen den angezeigten Bereichen lag.

Die Herzfrequenzanalyse basiert darauf, wie oft Ihr Herzfrequenzsignal während des Trainings empfangen wird. Bei der Verwendung eines Brustgurtes erfolgt eine exaktere Messung der durchschnittlichen Herzfrequenz als beim gelegentlichen Greifen der sensorbestückten Haltegriffe.

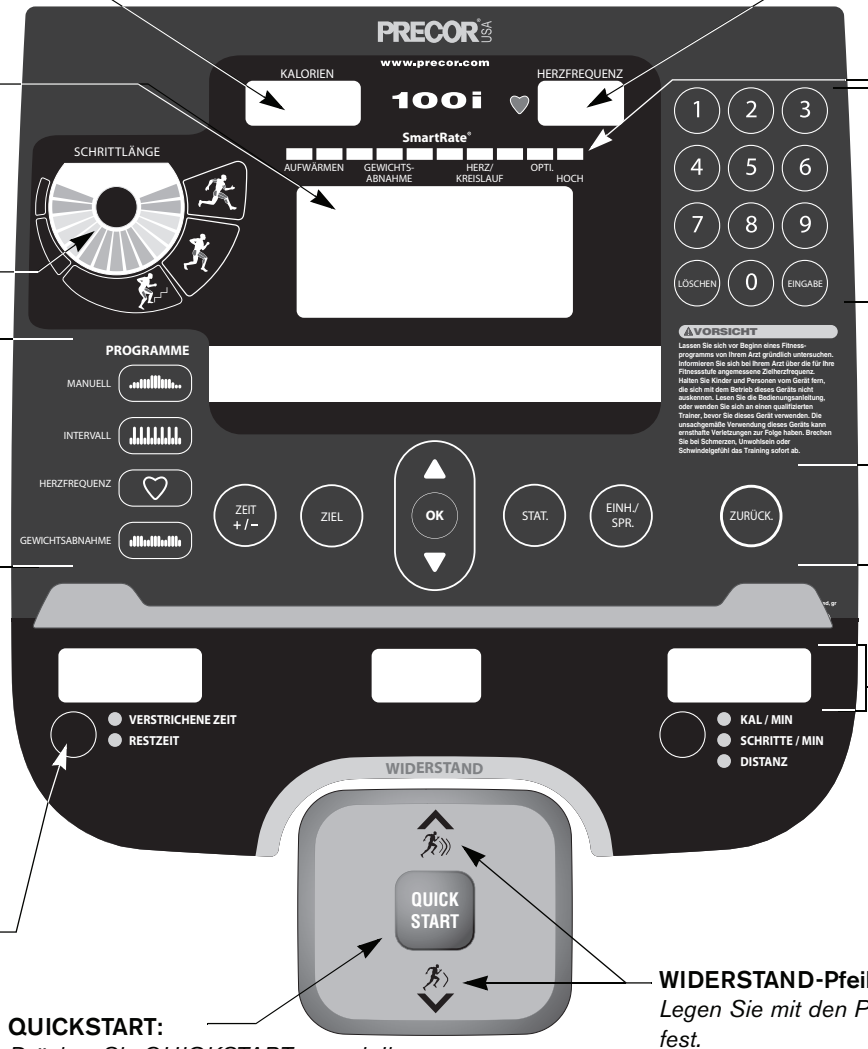
Displaykonsole

Display KALORIEN: *Die geschätzte Gesamtzahl der verbrannten Kalorien wird hier angezeigt.*

Oberes Display: *Anfangs wird das Precor-Banner angezeigt. Bei Auswahl eines Programms oder beim Drücken von QUICKSTART wird zu einem Programmprofil gewechselt. Eine blinkende Spalte im Profil gibt Ihre Position an.*

Display SCHRITTLÄNGE: *Ihre Schrittlänge wird mithilfe eines leuchtenden Pendels angezeigt. Das Pendel schwingt nach links, wenn Sie das linke Bein bewegen, und nach rechts, wenn Sie den rechten Fuß vorwärts bewegen. Die Symbole zeigen an, welche Muskelgruppen trainiert werden.*

Mittleres Display und das Tastenfeld PROGRAMME: *Beim Drücken einer Taste unter PROGRAMME wird das Programmprofil im oberen Display und der Programmname im mittleren Display angezeigt. Während der Sitzung werden auf dem mittleren Display je nach Programm und Benutzereinstellungen zusätzliche Informationen angezeigt.*



Display HERZFREQUENZ: *Wird eine Herzfrequenz erkannt, wird sie in diesem Bereich angezeigt.*

Display SmartRate: *Eine LED blinkt, wenn Sie ein Programm auswählen und bei den Einrichtungsaufforderungen Ihr Alter eingeben.*

Nummerntasten: *Zu Beginn eines Programms können Sie die Einrichtungsaufforderungen mit den Nummerntasten wie Gewicht und Alter beantworten. Verwenden Sie während einer Trainingssitzung die Nummerntasten zur Aktualisierung von Informationen. Verfügt das Gerät über eine Entertainmentoption, dienen die Nummerntasten als Fernbedienung für das TV-Gerät.*

Navigationstasten: *Mit diesen Tasten können Sie Trainingsinformationen anzeigen oder ändern und Ihre Sitzung beenden. Weitere Informationen finden Sie unter* Navigationstastenfeld.

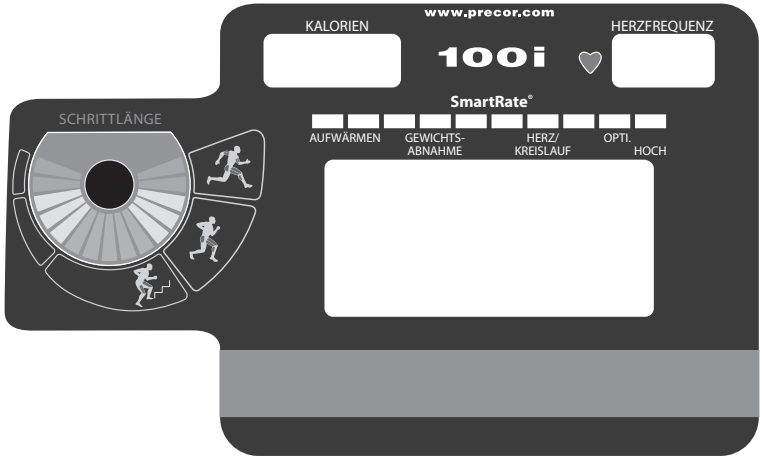
Unteres Display: *Während des Trainings werden Sie anhand von drei Zahlengruppen über Ihre Sitzung informiert. Weitere Informationen finden Sie unter* Unteres Displaytastenfeld und Auswahltasten.

Auswahltasten: *Mit der Taste können Sie durch die Informationen in jeder Spalte blättern. Sie können auswählen, welche Informationen während der Sitzung angezeigt werden. LEDs leuchten neben der Komponente auf, die angezeigt wird.*

QUICKSTART:
Drücken Sie QUICKSTART, um mit Ihrem Training sofort zu beginnen.

WIDERSTAND-Pfeiltasten:
Legen Sie mit den Pfeiltasten den Widerstand fest.

Weitere Informationen über das obere Display



Das obere Display umfasst die Displays KALORIEN, HERZFREQUENZ, SmartRate und ein großes, rechteckiges Programmprofildisplay. Im Folgenden wird beschrieben, was auf den Displays angezeigt wird.

KALORIEN: Die geschätzte Gesamtzahl der verbrannten Kalorien wird während der Trainingssitzung angezeigt.

HERZFREQUENZ: Ihre Herzfrequenz erscheint bei Verwendung des Brustgurtes oder der sensorbestückten Haltegriffe. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Herzfrequenzfunktionen*.

SmartRate: Ein blinkendes Segment zeigt den Bereich an, in dem sich Ihre Herzfrequenz befindet, wenn Sie nach Auswahl eines Programms Ihr Alter eingegeben haben und die sensorbestückten Haltegriffe verwenden oder einen Brustgurt tragen. Dieses Display dient als optische Hilfe, um Ihre Herzfrequenz im bevorzugten Bereich zu halten. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Verwenden von SmartRate*.

Programmprofildisplay: Nach Auswahl eines Programms wird während der Trainingssitzung das Profil angezeigt. Ein blinkendes Segment im Profil gibt Ihre Position an.

Das Programmprofil wird während eines Trainings abhängig von der gedrückten WIDERSTAND-Pfeiltaste angehoben oder abgesenkt. Die Spaltenhöhe ändert sich gemäß den in Diagramm 3 abgebildeten Einstellungen. Mit Ausnahme des Programms „Grundlegende HRC“ kann das Programmprofil durch Drücken der Pfeiltasten für den Widerstand geändert werden.

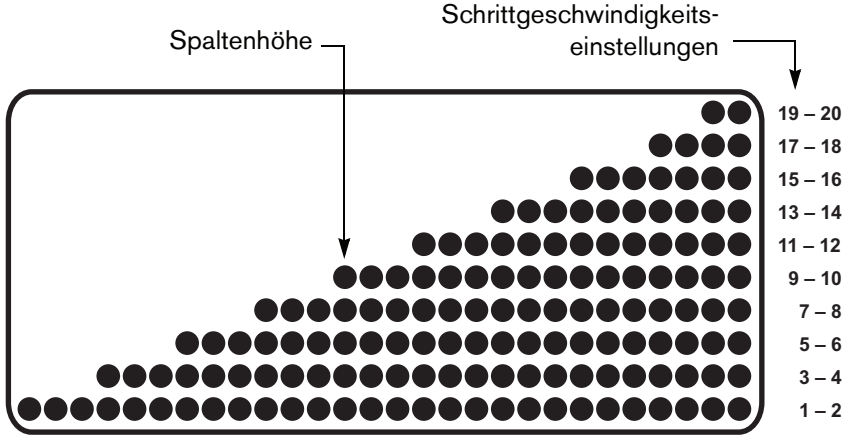
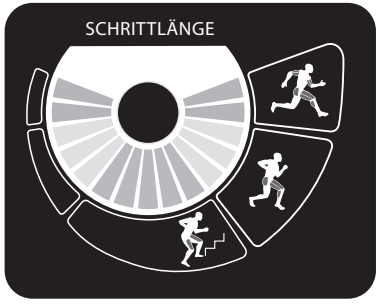


Diagramm 3: Spaltenhöhe im Programmprofil

Display Schrittlänge

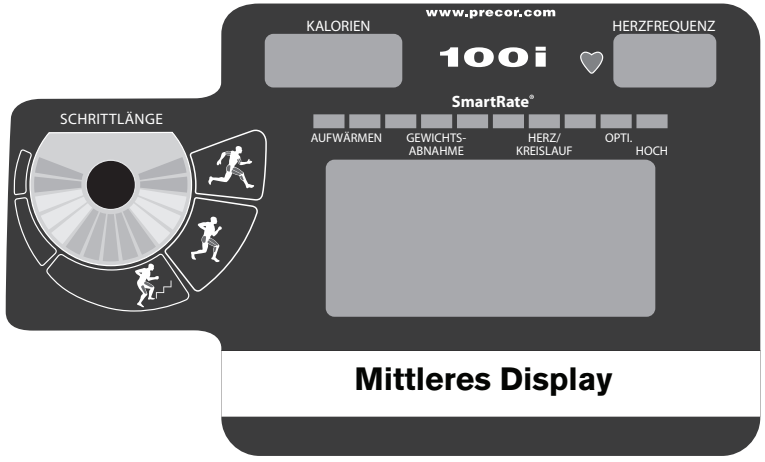


Das Display SCHRITTLÄNGE bietet eine optische Darstellung der Länge Ihrer Schritte. Das leuchtende Pendel schwingt nach rechts, wenn Sie das rechte Bein nach vorne bewegen, und nach links, wenn Sie das linke Bein vorwärts bewegen.

Die Symbole zeigen je nach Schrittlänge an, welche Muskelgruppen trainiert werden. Wählen Sie zum Anzeigen der aktuellen Maßeinheit (Zoll oder Zentimeter) für Ihre Schrittlänge SCHRITTLÄNGE über die Taste STAT. aus. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Ändern der Trainingsanzeigenoptionen*.

Verlängern Sie Ihre Schrittlänge, sollte das leuchtende Pendel rechts wie links konstant die gleiche Ebene erreichen. Dadurch wird angezeigt, dass Sie für beide Beine die gleiche Energiemenge aufwenden und die gleichen Muskelgruppen trainieren.

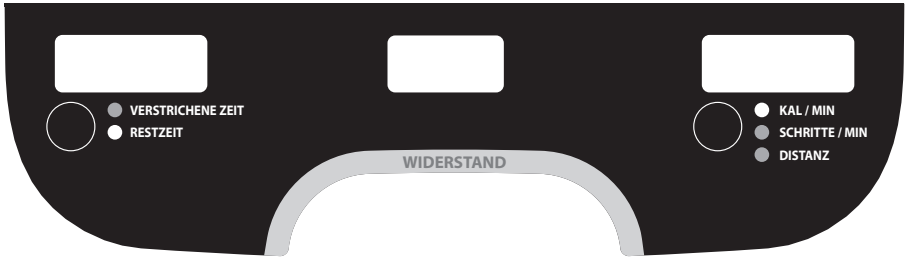
Weitere Informationen zum mittleren Display



Mittleres Display

Das mittlere Display zeigt bei Auswahl eines Programms den Programmnamen an. Bei einer Trainingssitzung dient das mittlere Display als Meldungsleiste, die zusätzliche Informationen abhängig von den Benutzereinstellungen und den Programmzwischenmeldungen anzeigt. Weitere Informationen zu den Einstellungen auf diesem Display finden Sie unter *Trainingssitzung*.

Weitere Informationen zum unteren Display



Das untere Display enthält Informationen zu Ihrer Trainingssitzung. Die Art der Informationen in den Spalten 1 und 3 wird durch Drücken der benachbarten Auswahltaste festgelegt. Die über jeder Informationsspalte erscheinenden Zahlen beziehen sich auf die Trainingsdaten und sind auf der nächsten Seite beschrieben.

Hinweis: Wird ein Buch oder ein Magazin auf das Display gelegt, sind die Trainingsdaten weiterhin sichtbar.

Spalte 1: VERSTRICHENE ZEIT und RESTZEIT

VERSTRICHENE ZEIT – zeigt die Trainingszeit in Minuten und Sekunden und die Trainingsdauer an. Werden bei einem einzigen Training 60 Minuten überschritten, wandelt das VERSTRICHENE ZEIT-Display die Zeit in Stunden und Minuten um.

Hinweis: Das Fitnessstudio kann die Trainingszeit beschränken.

RESTZEIT – zeigt die verbleibende Zeit des Trainings an. Beträgt die gewählte Trainingszeit weniger als 60 Minuten, zeigt das Display die Zeit in Minuten und Sekunden an. Wird eine Trainingszeit von über 60 Minuten gewählt, zeigt das Display Stunden und Minuten an, bis der Countdown 60 Minuten erreicht. In diesem Moment stellt sich das Display auf Minuten und Sekunden um.

Spalte 2: WIDERSTAND

WIDERSTAND – zeigt den Widerstand an, den Sie beim Schreiten spüren. Mit den WIDERSTAND-Pfeiltasten können Sie eine Widerstandsstufe zwischen 1 und 20 festlegen.

Spalte 3: KALORIEN/MINUTE, SCHRITTE/MINUTE, DISTANZ

KAL/MIN – zeigt die geschätzte Anzahl der pro Minute verbrannten Kalorien an.

SCHRITTE/MIN – zeigt die Anzahl der Schritte pro Minute bis zu einem Höchstwert von 510 Schritten pro Minute an. Ein Schritt ist eine etwas übertriebene Gehbewegung. Wenn Sie in einer Position starten, in der eine Fußauflage vorne ist, umfasst ein Schritt die Bewegung der hinteren Fußauflage in Vorwärtsrichtung, während sich das andere Fußpedal nach hinten bewegt. Zwei Schritte stellen eine vollständige Umdrehung des Schwungrades dar. Deshalb ist der auf dem Display angezeigte Wert stets eine gerade Zahl zwischen 56 und 510.

DISTANZ – zeigt die lineare Distanz in Kilometern oder Meilen an. Die Distanz wird basierend auf dem Kalorienverbrauch pro Minute gemessen. Die erscheinende Zahl zeigt die Distanz an, die zurückgelegt worden wäre, wenn Sie dieselbe Kalorienmenge beim Gehen oder Laufen verbrannt hätten.

Nummerntasten

Verwenden Sie die Nummerntasten zur Eingabe Ihrer Trainingssitzungseinstellungen, zur Auswahl der angezeigten Daten auf dem Display und zur Auswahl der Schrittgeschwindigkeit.

Das Display enthält vier verschiedene Tastenfelder, die im folgenden Abschnitt erläutert werden:

- Unteres Displaytastenfeld und Auswahltasten
- Navigationstastenfeld in der Mitte des Displays
- Tastenfeld PROGRAMME
- Nummerntastenfeld mit den Tasten EINGABE und LÖSCHEN

Unteres Displaytastenfeld und Auswahltasten

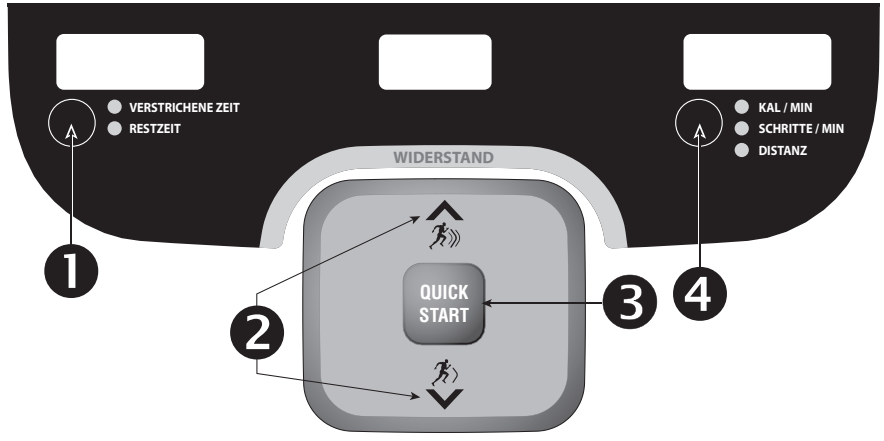


Diagramm 4: Unteres Displaytastenfeld und Auswahltasten

1. **Linke Auswahltaste:** Bei Drücken dieser Taste erscheint auf dem Display entweder die abgelaufene Trainingszeit oder die verbleibende Zeit. Eine LED leuchtet auf und zeigt an, welche Information eingeblendet wird.

2. **WIDERSTAND:** Halten Sie die WIDERSTAND-Pfeiltasten gedrückt, um die gegen Ihren Schritt wirkende Kraft auf einen Wert von 1 bis 20 einzustellen.

3. **QUICKSTART:** Drücken Sie QUICKSTART, um Ihr Training mithilfe des manuellen Programms sofort zu beginnen. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Auswählen von QUICKSTART*.

4. **Rechte Auswahltaste:** Mit jedem Drücken dieser Taste wechselt die Information auf dem Display: Kalorien pro Minute, Schritte pro Minute oder seit Beginn der Trainingssitzung zurückgelegte Distanz. Eine LED leuchtet auf und zeigt an, welche Information eingeblendet wird.

Navigationstastenfeld

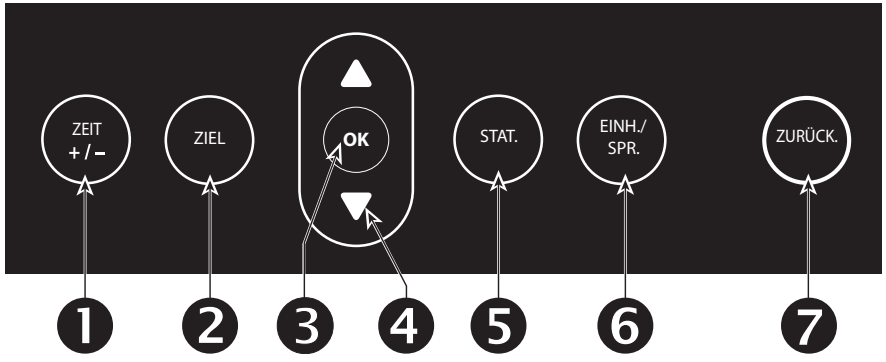


Diagramm 5: Navigationstastenfeld

Das Navigationstastenfeld bietet mehrere Möglichkeiten zur Änderung Ihrer Trainingssitzung und zur Anzeige verschiedener Trainingsstatistiken. Die OK-Taste, mit der die Auswahl auf dem Display bestätigt wird, gehört ebenfalls zum Navigationstastenfeld.

1. **ZEIT +/–:** Sie können Ihre Trainingszeit während des Trainings durch Drücken der Taste ZEIT +/– ändern. Eine blinkende Zahl erscheint auf dem mittleren Display. Die Zahl wird mittels der Navigationspfeiltasten oder durch Eingabe einer anderen Zeit mithilfe der Nummerntasten geändert. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Ändern der Trainingsanzeigenoptionen*.

2. **ZIEL:** Drücken Sie zum Ändern des Ziels (Zeit, Distanz oder Kalorien) bei Verwendung der Programme „Manuell“, „Intervall“ oder „Herzfrequenz“ die ZIEL-Taste. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Einstellen der Programmziele*.

   Hinweis: Sie können das Ziel während der Aufwärmphase des Herzfrequenzprogramms nicht ändern.

3 **OK:** Verwenden Sie die OK-Taste zur Bestätigung von Antworten auf spezifische Fragen.

4 **Aufwärtspfeiltaste und Abwärtspfeiltaste:** Diese Aufwärts- und Abwärtspfeilstasten zeigen die verfügbaren Einstellungen an. Mit ihnen legen Sie fest, welche Informationen auf dem Display erscheinen

5 **STAT.:** Durch Drücken der Taste STAT. erhalten Sie Menüauswahloptionen, mit deren Hilfe Sie während des Trainings spezifische Trainingsdaten auf dem Display anzeigen können. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Ändern der Trainingsanzeigenoptionen*.

6 **EINH./SPR.:** Durch Drücken dieser Taste können Sie die Maßeinheiten ändern oder eine von sieben Sprachen auswählen. Ihre Auswahl wird nach dem Drücken der OK-Taste auf dem Display angezeigt. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Ändern der Maßeinheiten* oder *Sprachauswahl*.

7 **ZURÜCK.:** Drücken Sie diese Taste, um die Trainingssitzung zu beenden und den Trainingsüberblick anzuzeigen. Eine Ausnahme dieser Regel besteht, wenn die 30-sekündige Ausschaltphase begonnen hat. Beim Drücken der Taste ZURÜCK. wird das Precor-Banner angezeigt. Siehe *Pause während des Trainings oder der Abkühlphase* oder *Funktionen mit eigener Stromquelle*.

Tastenfeld PROGRAMME

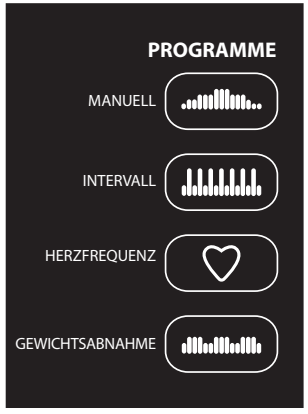


Diagramm 6: Tastenfeld PROGRAMME

Das Tastenfeld PROGRAMME ermöglicht den Zugriff auf sämtliche Trainingsprogramme. Drücken Sie eine der vier Tasten, um auf ein Programm zuzugreifen. Siehe Tabelle 2 unten. Eine Beschreibung jedes Programms finden Sie unter *Programme*.

Hinweis: Mit der OK-Taste bestätigen Sie Ihre Auswahl. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Trainingsoptionen*.

Tabelle 2. Verfügbare Programme

Taste PROGRAMME
MANUELL
INTERVALL
HERZFREQUENZ*
GEWICHTSABNAHME

✳ Tragen des Brustgurtes oder Umfassen der sensorbestückten Haltegriffe erforderlich.

Nummerntastenfeld

Diagramm 7: Nummerntastenfeld

Das Nummerntastenfeld verfügt abhängig von den am AMT angeschlossenen Geräten über mehrere Funktionen.

Anschluss	***Beschreibung***
Computer (CSAFE-kompatibel)	Ist ein Computer mit der CSAFE-Verbindung des AMT verbunden, werden über das Nummerntastenfeld die Benutzerkennung und andere Einrichtungsaufforderungen eingegeben.
Entertainmentoption	Ist am Display eine Entertainmentoption angeschlossen, dient das Nummerntastenfeld als Fernbedienung zur Auswahl der verfügbaren Kanäle. Damit werden auch Zahlenwerte zur Beantwortung von Eingabeaufforderungen für Trainingssitzungen eingegeben.
Nichts	Unabhängig davon, ob Peripheriegeräte am Gerät angeschlossen sind, werden über das Nummerntastenfeld Werte zur Beantwortung von Eingabeaufforderungen für Trainingssitzungen eingegeben. Drücken Sie zur Bestätigung der Auswahl EINGABE oder OK.

Die Tasten LÖSCHEN und EINGABE bieten folgende Funktionen:

LÖSCHEN: Mit der Taste LÖSCHEN wird die letzte angezeigte Zahl entfernt.

EINGABE: Mit der Taste EINGABE wird die angezeigte Zahl übernommen.

Hinweis: Die Tasten OK und EINGABE besitzen in der Regel dieselbe Funktion, wenn keine Peripheriegeräte an den AMT angeschlossen sind. Zur Beantwortung von Eingabeaufforderungen von einem CSAFE-Gerät oder einem Computer muss die Taste EINGABE verwendet werden.

Trainingsoptionen

VORSICHT: Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitnessprogramms von Ihrem Arzt gründlich untersuchen. Informieren Sie sich über den von Ihrem Arzt empfohlenen Herzfrequenz-Zielbereich.

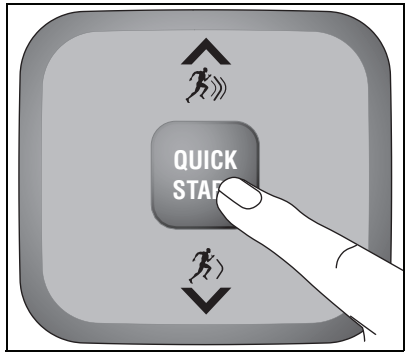
1. Stellen Sie sich auf das hintere Podest, und blicken Sie in Richtung Display.
2. Stellen Sie einen Fuß auf die untere Fußauflage, und halten Sie sich dabei an einer Armlehne oder einem stationären Haltegriff fest, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.
3. Beginnen Sie zu steppen, wenn Sie bequem und sicher stehen.

   VORSICHT: Halten Sie sich an einem Griffbügel fest, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.

4. Wählen Sie eine der folgenden Optionen:

Option...	***Schritte...***
Sofortiger Trainingsstart	• Drücken Sie die QUICKSTART-Taste. • Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Auswählen von QUICKSTART*.
Programmauswahl	• Drücken Sie eine der Tasten unter PROGRAMME. • Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Auswählen eines Programms*.
So geben Sie eine Benutzerkennung ein	• Drücken Sie die Taste EINGABE. • Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Speichern von Trainingsdaten*.
Festlegen der Displayeinstellungen für Maßeinheiten und Sprache	• Verwenden Sie die Taste EINH./SPR. • Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Festlegen der Displayeinstellungen vor dem Trainingsstart*.

Auswählen von QUICKSTART



1. Bei Erscheinen des Precor-Banners drücken Sie zum Start des manuellen Programms die QUICKSTART-Taste.

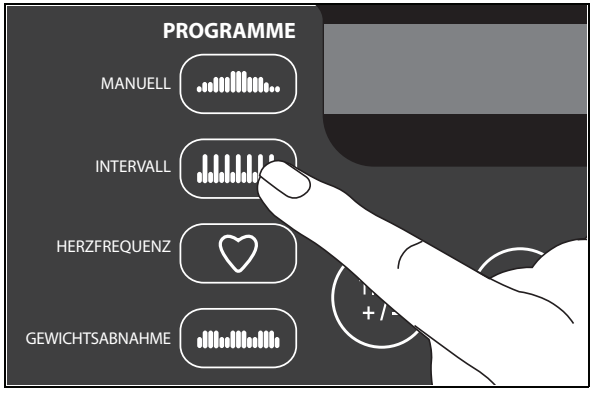
   QUICKSTART wendet die folgenden Standardeinstellungen an:

Eingabeaufforderungen	***Standardwert***
Programm	Manuell
Zeit	Fitnessstudioeinstellung
Gewicht	68 kg (150 lbs)
Alter	0

2. Legen Sie mit den WIDERSTAND-Pfeiltasten den gewünschten Widerstand fest.
3. Bewegen Sie sich während des Trainings in einer bequemen und konstanten Schrittgeschwindigkeit.

   Hinweis: Zur Verwendung der SmartRate-Funktion müssen Sie Ihr Alter angeben. Drücken Sie in diesem Fall die Taste MANUELL und anschließend OK. Geben Sie bei Aufforderung zunächst Ihr Gewicht (1 - 999) und anschließend Ihr Alter (1 - 99) ein.

Auswählen eines Programms



1. Drücken Sie bei angezeigtem Precor-Banner eine der Tasten unter PROGRAMME. Ein Teil des Programmprofils erscheint auf dem oberen Display. Der Programmname erscheint auf dem mittleren Display.
2. Wählen Sie das gewünschte Programm, indem Sie OK drücken. Eine Beschreibung jedes Programms finden Sie unter *Programme*.
3. Auf dem mittleren Display blinkt eine Trainingszeit. Sie ändern die Zeit mithilfe der Nummerntasten oder der Navigationspfeiltasten. Drücken Sie OK, um den Eintrag zu bestätigen.

   Die maximal zulässige Zeit beträgt 240 Minuten. Informationen zum Anpassen der Trainingszeit während des Trainings oder zum unbegrenzten Trainieren in einem Programm finden Sie unter *Ändern der Trainingszeit*.

   Hinweis: Bei Auswahl von GEWICHTSABNAHME wird keine Aufforderung zum Eingeben der Trainingszeit angezeigt, da dieses Programm auf 28 Minuten voreingestellt ist.
4. Geben Sie bei Aufforderung zunächst Ihr Gewicht (1 - 999) und anschließend Ihr Alter (1 - 99) ein.

   Hinweis: Drücken Sie zum Ändern eines bereits eingegebenen Werts (Programm, Trainingszeit, Gewicht oder Alter) die Taste ZURÜCK., um zum Precor-Banner zurückzukehren. Wählen Sie ein Programm aus, und geben Sie die entsprechenden Werte erneut ein.

Speichern von Trainingsdaten

In vielen Fitnessstudios ist der AMT an einen Computer angeschlossen, um Trainingsdaten leicht abzurufen und festzustellen, inwieweit Sie Ihre Fitnessziele erreichen. Wenn Sie an der Speicherung von Trainingsinformationen interessiert sind, bitten Sie einen Mitarbeiter des Fitnessstudios um die Einrichtung eines Benutzerkontos und die Zuweisung einer Benutzerkennung. Die Benutzerkennung ist zum Speichern Ihrer Trainingsdaten erforderlich.

Hinweis: Bei leerem Display müssen Sie anfangen, die Fußauflagen zu bewegen, um das Gerät mit Strom zu versorgen. Wird das Precor-Banner angezeigt, ist der AMT mit keinem Computer verbunden. Siehe *Auswählen eines Programms* oder *Auswählen von QUICKSTART*.

Ist der AMT mit einem Computer verbunden, wird Folgendes angezeigt:

ZUM STARTEN QUICKSTART, EINGABE ODER EIN PROGRAMM WAEHLEN

Führen Sie zum Speichern der während der Trainingssitzung erzeugten Trainingsstatistik folgende Schritte aus:

1. Drücken Sie EINGABE.
2. Geben Sie anhand des Nummertastenfelds die fünfstellige Benutzerkennung ein. Drücken Sie bei falscher Eingabe die Taste LÖSCHEN, und geben Sie die korrekte Zahl ein.
3. Wenn Ihre Benutzerkennung angezeigt wird, drücken Sie EINGABE.

   Hat der Computer die Benutzerkennung akzeptiert, werden Sie anhand einer Meldung darauf hingewiesen.
4. Wählen Sie zum Start Ihrer Trainingssitzung ein Programm aus. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Auswählen eines Programms*.

   Hinweis: Drücken Sie EINGABE, während die fünf Nullen im Benutzerkennungsfeld angezeigt sind, um die Eingabe der Benutzerkennung zu umgehen. Die während der Trainingssitzung erzeugten Trainingsstatistiken werden der Datei nicht hinzugefügt.

Festlegen der Displayeinstellungen vor dem Trainingsstart

Bei angezeigtem Precor-Banner haben Sie die Möglichkeit, Displayeinstellungen für Maßeinheit und Sprache vorzunehmen.

Nach den Displayeinstellungen haben Sie fünf Sekunden Zeit zur Programmauswahl. Wird im Menü PROGRAMME kein Programm ausgewählt oder die QUICKSTART-Taste nicht innerhalb von 5 Sekunden gedrückt, werden die Einstellungen auf die Fitnessstudioeinstellungen zurückgesetzt. Drücken Sie die Taste ZURÜCK., tritt die Fitnessstudioeinstellung wieder in Kraft.

1. Drücken Sie bei angezeigtem Precor-Banner EINH./SPR. Halten Sie die Taste gedrückt, um die zwei Menüoptionen anzuzeigen: EINHEITEN und SPRACHE.
2. Drücken Sie anschließend zur Auswahl der angezeigten Menüoption OK.
3. Mit den Pfeiltasten auf dem Navigationstastenfeld wird jede Einstellung angezeigt. Drücken Sie zur Auswahl OK.
4. Folgen Sie den Eingabeaufforderungen auf dem Display, um zum Precor-Banner zurückzukehren.

Hinweis: Die vor einer Trainingssitzung vorgenommenen Änderungen werden nach Beenden der Trainingssitzung auf die Fitnessstudioeinstellungen zurückgesetzt. Auf dem Display erscheint wieder das Precor-Banner. Änderungen an den Displayeinstellungen können auch während der Trainingssitzung vorgenommen werden. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Ändern der Trainingsanzeigenoptionen*.

Menüoption	***Einstellungen***	***Wirkung***
EINHEITEN	US oder METRISCH	Legt fest, welche Maßeinheit auf dem Display erscheint.
SPRACHE	ENGLISH, DEUTSCH, ESPANOL, FRANCAIS, NEDERLANDS, PORTUGUES und RUCCKIJJ.	Alle Displaymeldungen und Eingabeaufforderungen werden in der ausgewählten Sprache angezeigt.

Abkühlphase nach dem Training

Durchlaufen Sie nach Ihrem Training eine Abkühlphase, um Ihre Herzfrequenz zu verlangsamen und Muskelverspannungen/-kater zu vermeiden.

Nach Abschluss eines Programms mit einem Zeitlimit oder festgelegtem Ziel folgt automatisch eine Abkühlphase. Der Widerstand wird um 20% reduziert. Drücken Sie die Pfeiltasten, um den Widerstand erneut anzupassen.

Hinweis: Programmziel oder Trainingszeit können während einer Abkühlphase nicht geändert werden.

Am Ende der Abkühlphase erscheint ein Trainingsüberblick. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Beenden eines Trainings*.

Eine Abkühlphase folgt am Ende einer Trainingssitzung nicht, wenn Folgendes zutrifft:

- Das Fitnessstudio stellt die Option KEINE BEGRENZUNG für die Trainingsdauer eines Benutzers zur Verfügung, und Sie geben als Zeitziel Null ein, wodurch quasi eine unbegrenzte Trainingszeit festgelegt wird.
- Das Fitnessstudio legt eine Abkühlphase von Null fest, wodurch die Abkühlphase entfällt.
- Sie beenden ein Programm vor seinem programmierten Ende.

Denken Sie daran, am Ende des Trainings eine Abkühlphase zu integrieren, wenn Sie eine unbegrenzte Trainingszeit festgelegt haben oder das Fitnessstudio die Abkühlphase deaktiviert hat.

Pause während des Trainings oder der Abkühlphase

Wenn Sie zu einem beliebigen Zeitpunkt während einer Trainings- oder Abkühlphase aufhören, die Fußauflagen zu bewegen, startet der AMT eine 30 Sekunden lange Ausschaltphase. Sie können nur dann länger pausieren oder zu einem anderen Programm wechseln, wenn der optionale Stromadapter am Gerät angeschlossen ist.

Ist der optionale Stromadapter angeschlossen, können Sie eine Pause von normalerweise zwei Minuten einlegen. Wenn Sie während dieses Zeitraums nicht trainieren, erscheint in der Anzeige wieder das Banner.

1. Legen Sie eine Pause ein, indem Sie die Fußauflagen nicht mehr bewegen.
2. Beginnen Sie wieder zu laufen, um nach der Pause mit dem Training fortzufahren.

Hinweis: Sie können im Pausemodus die Programmauswahl oder die Displayoptionen ändern, wenn der optionale Stromadapter angeschlossen ist. Siehe *Ändern von Programmen während der Sitzung* und *Ändern der Trainingsanzeigenoptionen*.

Beenden eines Trainings

VORSICHT: Halten Sie sich kurz vor Beendigung Ihres Trainings am Griffbügel fest.

1. Sie zeigen Ihre Trainingsübersicht an, indem Sie während der Abkühlphase eine Schrittgeschwindigkeit von mehr als 56 Schritten pro Minute einhalten.

   Die Trainingsübersicht erscheint und enthält alle Trainingsdaten einschließlich Aufwärm- und Abkühlphase. Sie können die Trainingsdaten anzeigen, solange Sie die Fußauflagen bewegen, damit die Stromzufuhr fortgesetzt wird.
2. Beenden Sie Ihr Training durch Drücken der Taste ZURÜCK., woraufhin das Precor-Banner wieder angezeigt wird.
3. Hören Sie auf, die Fußauflagen zu bewegen.
4. Halten Sie sich an einem Haltegriff fest, und steigen Sie vom AMT herunter.

Hinweis: Bei angeschlossenem optionalen Stromadapter müssen Sie die Fußauflagen nicht mehr bewegen, um Ihre Trainingsdaten anzuzeigen. Nach der Abkühlphase erscheint die Trainingsübersicht. Drücken Sie anschließend ZURÜCK., um zum Precor-Banner zurückzukehren.

Halten Sie sich an einem sensorbestückten Griff fest, oder tragen Sie beim Training einen Brustgurt, erscheint eine Herzfrequenzanalyse, während der Trainingsüberblick erstellt wird. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Herzfrequenzanalyse*.

Programme

In diesem Abschnitt werden die für den AMT verfügbaren Programme beschrieben. Dieser Abschnitt dient zur Erläuterung der einzelnen Programme.

Auswählen eines Programms

Wählen Sie abhängig von Ihren Zielen ein Programm aus. Wenn Sie Anfänger sind oder wieder mit dem regelmäßigen Training beginnen, beginnen Sie mit einem Cardiokonditionsprogramm zur langsamen Steigerung Ihrer Kondition. Wenn Sie bereits trainieren und eine höhere Fitnessstufe erlangt haben, haben Sie sich wahrscheinlich Ziele gesetzt. Auf der Precor-Website (www.precor.com) finden Sie viele Anregungen für Fitnessroutinen und Ratschläge von Experten.

Verschiedene Trainingsprogramme auf dem AMT sind vorprogrammiert mit der Option, die empfohlenen Stufen mithilfe der WIDERSTAND-Pfeiltasten zu überschreiben. Eine Ausnahme zu dieser Regel bildet das Herzfrequenzprogramm.

Ist die Anstrengung zu groß, reduzieren Sie die Schrittgeschwindigkeit, oder passen Sie den Widerstand mithilfe der WIDERSTAND-Pfeiltasten an, um jeden neuen Abschnitt im Programmprofil zu ändern. Bei der Verwendung der Pfeiltasten wird das Profil entsprechend geändert.

Programmtipps

- Halten Sie die Fußauflagen während des Trainings konstant in Bewegung. Hören Sie mit den Bewegungen auf, wird der AMT heruntergefahren, um Batteriestrom zu sparen. Auf dem Display wird ANSTIEG BEGINNEN angezeigt. Auf dem AMT wird ein Countdown von 30 Sekunden angezeigt, bevor er heruntergefahren wird. Wenn Sie die Fußauflagen während des Countdowns bewegen, können Sie mit dem Training an der Stelle fortfahren, an der Sie es unterbrochen haben.
- Beginnen Sie beim Precor-Banner, und wählen Sie durch Drücken einer Taste unter PROGRAMME oder QUICKSTART ein Programm aus. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Trainingsoptionen*.
- Eine blinkende Spalte zeigt während des Programmverlaufs Ihre Position an.
- Drücken Sie vor Auswahl eines Programms die Taste EINH./SPR., um auf die Einstellungen für die Maßeinheiten oder die Sprache zuzugreifen. Nach Drücken von OK zur Bestätigung neuer Einstellungen muss innerhalb von fünf Sekunden ein Programm ausgewählt werden, damit die Änderungen wirksam werden. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Festlegen der Displayeinstellungen vor dem Trainingsstart*.
- Zur Verwendung der SmartRate-Funktion müssen Sie Ihr Alter angeben und einen Brustgurt tragen oder die sensorbestückten Bügelgriffe umfassen. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Ändern der Trainingsanzeigenoptionen*.
- Das Fitnessstudio kann die Zeiten für Trainings-, Pausen- und Abkühlphasen einschränken. Informieren Sie sich beim Leiter des Fitnessstudios oder der Einrichtung, ob Beschränkungen vorliegen, die sich möglicherweise auf Ihre Programmeinstellungen auswirken.

Programm Manuell

Das durch Drücken der MANUELL-Taste abrufbare Profil für das manuelle Programm beginnt mit einer flachen Linie. Sie legen die Widerstandseinstellungen mit den WIDERSTAND-Pfeiltasten fest. Das Programmprofil wird entsprechend angepasst. Die blinkende Spalte signalisiert Ihre Position im Programm.

Als Trainingszeit erscheint die Fitnessstudioeinstellung. Eine Abkühlphase findet nach Beendigung des Trainings automatisch statt.

Hinweis: Das Fitnessstudio kann veranlassen, dass die Abkühlphase ausgelassen wird. Unter *Abkühlphase nach dem Training* finden Sie weitere Informationen.

Drücken Sie zur Änderung der Trainingszeit die Taste ZEIT +/–. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Ändern der Trainingszeit*. Drücken Sie zum Ändern eines Distanz- oder Kalorienziels die Taste ZIEL. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Ändern der Trainingsanzeigenoptionen*.

Programm Intervall

Das durch Drücken der Taste INTERVALL verfügbare Programm „Intervall“ eignet sich hervorragend zum Trainieren des Herz-/Kreislaufsystems. Bei dem Programm variiert die Kraftanstrengung wiederholt über den festgelegten Zeitraum hinweg.

Gemäß Ihrem Trainingsplan stehen Ihnen bei dem Programmen verschiedene Pausen- und Aktivitätsintervalle zur Verfügung.

Sie können Ihre Schrittgeschwindigkeit und den Widerstand während einer Trainingssitzung variieren. Ändern Sie den voreingestellten Widerstand mit den WIDERSTAND-Pfeiltasten. Die Einstellungen werden bis zur Beendigung des Programms wiederholt. Sie werden auf dem Display informiert, wenn sich der Widerstand ändert, und welche Stufe als Nächste folgt.

Die anfänglichen Einstellungen für den Widerstand lauten:

Pausenintervall Widerstand:	1
Aktivitätsintervall Widerstand:	4

Möchten Sie lieber ein Kalorien- oder Distanzziel auswählen, drücken Sie die Taste ZIEL. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Ändern der Trainingsanzeigenoptionen*.

Das Programm Grundlegende HRC

Mit dem Programm Grundlegende Herzfrequenzkontrolle können Sie ein Ziel für Ihre Herzfrequenz festlegen. Das Programm passt den Widerstand an, um Ihre Herzfrequenz während des Trainings bis auf eine Abweichung von maximal zwei Schlägen pro Minute an der Zielherzfrequenz zu orientieren. Zum Verwenden dieses Programms müssen Sie Ihr Alter eingeben und einen Brustgurt tragen, damit Ihre Herzfrequenz während des Trainings überwacht werden kann.

Wichtig: *Ziehen Sie Ihren Arzt zurate, um die für Ihr Alter und Ihre Fitness geeignete Zielherzfrequenz zu bestimmen. Sollte Ihr Arzt eine andere Zielherzfrequenz als die auf der Anzeige erscheinende Frequenz empfehlen, stellen Sie nach der Aufwärmphase die Zielherzfrequenz mit den Pfeiltasten ein. Trainieren Sie nicht außerhalb des empfohlenen Herzfrequenzbereichs.*

Tipps für das Programm Grundlegende HRC

Das Programm Grundlegende HRC verbessert die Gesundheit des Herz-/Kreislaufsystems und trägt zum Erreichen der Gewichtsabnahme- und Fitnessziele bei. Lesen Sie die folgenden Tipps, bevor Sie das Programm „Grundlegende HRC“ auswählen. Diese Tipps enthalten allgemeine Informationen zur Funktion des Programms. Weitere Informationen und Trainingsvorschläge finden Sie auf der Precor Website unter www.precor.com.

Wichtig: *Halten Sie eine konstante Schrittgeschwindigkeit von mehr als 56 Schritten pro Minute. Fällt die Geschwindigkeit unter die für den minimalen Strombedarf erforderliche Geschwindigkeit, kann der Widerstand nicht mehr automatisch angepasst werden.*

- Das Programm bietet eine dreiminütige Aufwärmphase. Während dieser Phase können Sie den Widerstand ändern, aber keine Änderung an der Zieleinstellung vornehmen.

  Hinweis: Nach Erreichen der Zielherzfrequenz oder nach Ablauf der drei Minuten langen Phase endet die Aufwärmphase, und das Programm wird gestartet. Sie können an diesem Punkt zu einem Distanz- oder Kalorienziel wechseln.

- Das Programm passt automatisch den Widerstand an, um die Herzfrequenz auf der ausgewählten Zielfrequenz zu halten. Nach der Aufwärmphase kann der Widerstand nicht mehr durch Drücken der WIDERSTAND-Pfeiltasten geändert werden. Überprüfen Sie das SmartRate-Display, um festzustellen, ob Sie sich im bevorzugten Bereich befinden. Ihre tatsächliche Herzfrequenz ist auf dem HERZFREQUENZ-Display ersichtlich. Weitere Informationen über Ihre Zielherzfrequenz finden Sie unter *Herzfrequenzfunktionen*.

- Sie können die Zielherzfrequenz ändern, allerdings kann Ihre Zielherzfrequenz hierdurch u. U. nicht im bevorzugten Bereich gehalten werden. Der AMT benötigt Zeit, um den Widerstand so einzustellen, dass Ihre Herzfrequenz im Bereich der Zielherzfrequenz bleibt.
- Die Trainingszeit ist auf das Fitnessstudiolimit eingestellt. Drücken Sie zur Einstellung der Zeit die Taste ZEIT +/–, und ändern Sie mit den Navigationspfeiltasten und OK die Trainingszeit.
- Eine Abkühlphase wird nach Ablauf des Programms automatisch hinzugefügt.

Wenden Sie sich an den Leiter des Fitnessstudios, wenn Sie Schwierigkeiten mit den Herzfrequenzfunktionen haben.

Programm Gewichtsabnahme

Das durch Drücken der Taste GEWICHTSABNAHME verfügbare Programm „Gewichtsabnahme“ stellt ein relativ intensives, 28-minütiges Programm zur Fettverbrennung und zum Training des Herz-/Kreislaufsystems dar. Überprüfen Sie das Programmprofil auf der Displaykonsole, um den Steigungs- und Gefällebereich des Programms festzustellen.

Sie können während eines Workouts jederzeit die Einstellungen durch Drücken der WIDERSTAND-Pfeiltasten ändern. Die Änderungen beeinflussen die Spaltenhöhe im verbleibenden Abschnitt des Programmprofils.

Trainingssitzung

In diesem Abschnitt wird der Zugriff auf folgende Attribute unter Verwendung des Navigationstastenfelds beschrieben. Alle während der Trainingssitzung festgelegten Displayeinstellungen werden bei Beenden der Sitzung auf die Fitnessstudioeinstellungen zurückgesetzt.

Während des Trainings können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

- Wechseln des verwendeten Programms
- Ändern der Trainingszeit
- Auswählen von Zeit-, Distanz- oder Kalorienzielen
- Anzeigen von weiteren Trainingsdaten
- Auswahl zwischen US-Standard- und metrischen Maßeinheiten
- Anzeigen von Meldungen und Eingabeaufforderungen in einer anderen Sprache

Hinweis: Vor Auswahl eines Programms können Einstellungen für Sprache und Maßeinheiten vorgenommen werden. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Festlegen der Displayeinstellungen vor dem Trainingsstart*.

Nach dem Öffnen eines Menüs über eine Navigationstaste, wie z. B. EINH./SPR. oder ZEIT +/– haben Sie 30 Sekunden Zeit, um eine Auswahl zu treffen. Wird während dieser 30 Sekunden keine Auswahl getroffen, wird auf dem Display automatisch wieder die Trainingssitzung angezeigt.

Wichtig: *Drücken Sie während dieser 30 Sekunden keinesfalls die Taste ZURÜCK., wenn Sie zu Ihrem Programm zurückkehren möchten, da Ihr Programm dadurch beendet wird, ohne dass Sie dies wünschen. Beim Beenden des Programms wird eine Trainingsübersicht angezeigt.*

Ändern von Programmen während der Sitzung

Während einer Sitzung kann im im Tastenmenü PROGRAMME ein neues Programm ausgewählt werden. Bei Fortsetzung des Trainings werden sämtliche akkumulierten Trainingsdaten an das neue Programm übertragen.

Hinweis: Sie können kein anderes Programm auswählen, wenn Sie aufhören, die Fußauflagen zu bewegen, und der AMT seine 30 Sekunden lange Ausschaltphase beginnt. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter *Pause während des Trainings oder der Abkühlphase*.

Bestimmte Programme stehen für Übertragungen während der Sitzung aufgrund festgelegter Ziele und Programmeinstellungen nicht zur Verfügung. Ist dies der Fall, erscheint eine Meldung auf dem mittleren Display.

Ändern der Trainingszeit

Zur Änderung der Dauer Ihres Trainingsprogramms sind folgende Schritte auszuführen:

1. Drücken Sie ZEIT +/–.
2. Auf dem mittleren Display blinkt eine Trainingszeit. Die Zeiteinstellung erfolgt mit den Navigationspfeiltasten oder den Nummerntasten.
3. Drücken Sie OK.

   Auf dem Display werden Sie darauf hingewiesen, dass die neue Trainingszeit angenommen wurde. Bei Auswahl dieser Option findet keine automatische Abkühlphase statt. Sie müssen beim Beenden des Programms eine Abkühlphase integrieren.

Das Fitnessstudio kann die Dauer der Trainingssitzungen begrenzen. Einige Programme haben feste Zeitziele, die keine Einstellungen ermöglichen. Wird die Änderung der Trainingszeit nicht angenommen, erscheinen Meldungen auf dem Display und informieren den Benutzer über die Ursachen.

Einstellen der Programmziele

Führen Sie zum Festlegen eines Distanz-, Kalorien- oder Zeitziels während des Trainings die folgenden Schritte aus:

1. Drücken Sie ZIEL. Halten Sie die Taste gedrückt, um durch die verfügbaren Optionen zu blättern: ZEIT, DISTANZ oder KALORIEN.
2. Drücken Sie dann zur Auswahl des angezeigten Ziels OK.

Auswahl	***Beschreibung***
ZEIT	• Für alle Programme ist ein Zeitziel eingestellt. Möchten Sie eine Zeit für Ihr Training festlegen, wählen Sie dieses Ziel.
DISTANZ	• Mit dem Distanzziel können Sie eine Distanz zwischen 1 und 50 Meilen bzw. Kilometern auswählen.
KALORIEN	• Mit dem Kalorienziel können Sie trainieren, bis Sie eine bestimmte Kalorienmenge zwischen 1 und 1000 Kalorien verbraucht haben.

3. Eine blinkende Zahl zeigt an, dass nun am System Einstellungen für das Ziel vorgenommen werden können. Ändern Sie die Einstellung mit den Nummerntasten oder den Navigationspfeiltasten.
4. Drücken Sie anschließend OK. Gestattet das verwendete Programm Zieleinstellungsänderungen, erscheint auf dem Display ein Hinweis, dass die Auswahl angenommen wurde. Das Display RESTZEIT wird dem festgelegten Ziel entsprechend angepasst.

Ändern der Trainingsanzeigenoptionen

Während einer Trainingssitzung dient das mittlere Display als Meldungsleiste. Die Leiste zeigt zusätzliche, von Benutzereinstellungen abhängige Trainingsdaten an, auf die über das Menü STAT. zugegriffen wird.

Führen Sie zur Anzeige weiterer Trainingsdaten oder zur Auswahl bestimmter Daten folgende Schritte aus:

1. Drücken Sie STAT.
2. Blättern Sie durch alle verfügbaren Anzeigen für Trainingsdaten, indem Sie wiederholt die Taste STAT. drücken. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter Tabelle 3.
3. Drücken Sie anschließend zur Auswahl angezeigter Daten OK, oder zeigen Sie durch Drücken von ALLE ANZEIGEN das gesamte Menü an.

   Hinweis: Zum Entfernen angezeigter Daten von der Meldungsleiste müssen Sie das Menü STAT. wieder aufrufen und ein anderes Trainingsdatendisplay oder die Option AUS wählen.

Tabelle 3. Im Menü STAT. verfügbare Trainingsdaten

Menü STAT.	*Beschreibung*
% FERTIG	Zeigt an, inwieweit das Programmziel erreicht wurde.
ZEIT IM BEREICH	Zeigt die Gesamtzeit an, in der sich Ihr Herz im Bereich von 55 % bis 84 % Ihrer Zielherzfrequenz bewegt.
VERBLEIBENDE ABSCHNITTSDAUER	Zeigt in Minuten und Sekunden die Zeit an, die in der markierten Spalte des Profils noch verbleibt, bevor die nächste Spalte blinkt.
DURCHSCHNITTLICHE GESCHWINDIGKEIT	Zeigt die durchschnittlichen Meilen oder Kilometer pro Stunde an. Die angezeigte Zahl wird ermittelt, indem die Gesamtzahl der Schritte durch die verstrichene Zeit geteilt wird.
KAL/MIN	Zeigt die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien pro Minute an.
KAL/H	Zeigt die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien pro Stunde an.
WATT	Zeigt den momentanen Energieaufwand an.
METS	Zeigt die metabolischen Einheiten in Zusammenhang mit dem momentanen Energieaufwand an. Die Einheiten werden vom Wert für Kalorien pro Minute abgeleitet und gemäß Gewicht des Benutzers angepasst.

Menü STAT.	*Beschreibung*
HF-ZIEL ERREICHT	Zeigt die momentane Einstellung der Zielherzfrequenz an.
DURCHSCHNITTL. HERZFREQUENZ	Zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz an. Der Wert basiert auf systematischer Messung während des Trainings. Mit dem Brustgurt erhalten Sie eine genauere durchschnittliche Herzfrequenz als beim gelegentlichen Berühren der sensorbestückten Haltegriffe. Wird während des Trainings keine Messung vorgenommen, werden 0 BPM oder drei Striche angezeigt.
SCHRITTLÄNGE	Zeigt die aktuelle Schrittlänge in Zoll oder Zentimetern.
ALLE ANZEIGEN	Zeigt alle Trainingsdaten in diesem Menü in aufeinander folgender Reihenfolge an.
AUS	Blendet in der Meldungsleiste die Anzeige der in dieser Tabelle aufgeführten Trainingsdaten aus.

Ändern der Maßeinheiten

Die Maßeinheiten auf dem Display erscheinen entweder im metrischen Format oder im US-Standardformat.

1. Drücken Sie EINH./SPR. Das Wort EINHEITEN wird auf dem Display angezeigt.
2. Drücken Sie OK. EINHEITEN wird durch eine der beiden Optionen ersetzt: US oder METRISCH.
3. Wechseln Sie zwischen den zwei verfügbaren Optionen durch Drücken der Taste ▼ auf dem Navigationstastenfeld.
4. Drücken Sie dann zur Auswahl der angezeigten Maßeinheit OK. Sie werden auf dem Display darauf hingewiesen, dass die Maßeinheit geändert wurde.

Sprachauswahl

Textmeldungen können in sieben verschiedenen Sprachen angezeigt werden. Führen Sie zum Ändern der Sprache vor oder während einer Trainingssitzung folgende Schritte aus:

5. Drücken Sie EINH./SPR. Drücken Sie die Taste ein zweites Mal. SPRACHE erscheint auf dem Display.

   Hinweis: Drücken Sie die Taste EINH./SPR. ein drittes Mal, wird das Menü beendet und das Precor-Banner angezeigt. Das mittlere Display bleibt leer. Drücken Sie die Taste EINH./SPR. erneut, um das Menü wieder zu öffnen.

6. Bei Anzeige von SPRACHE auf dem Display drücken Sie zur Auswahl OK.

7. Blättern Sie weiter durch alle verfügbaren Sprachoptionen, indem Sie die Taste ▼ auf dem Navigationstastenfeld drücken.

   ENGLISH, DEUTSCH, ESPANOL, FRANCAIS, NEDERLANDS, PORTUGUES und RUCCKIJJ.

8. Drücken Sie anschließend zur Auswahl der angezeigten Sprache OK. Eine Meldung auf dem Display weist darauf hin, dass die Sprache geändert wurde.

Notizen:

100i Adaptive Motion Trainer für Fitnessstudios

Produktdaten

Länge	199 cm (74 Zoll)
Breite	72 cm (28 Zoll)
Höhe	176 cm (69 Zoll)
Gewicht	202 kg (445 lb)
Liefergewicht	236 kg (520 lb)
Stromversorgung	Eigene Stromquelle
Rahmen	Pulverbeschichteter Stahl
Zulassungen	FCC, ETL, CE, EN957

Produktfunktionen

CSAFE-kompatibel
Entertainmentoption verfügbar
Herzfrequenztelemetrie
QuickStart™
SmartRate®
Berührungssensor-Herzfrequenzmessung

Programme

Manuell
Intervalle
Herzfrequenz
Grundlegende - HRC*
Gewichtsabnahme

Elektronische Anzeige

% Fertig	Widerstand
Durchschnittliche Herzfrequenz*	Verbleibende Abschnittsdauer
Durchschnittliche Geschwindigkeit	SmartRate*
Kalorien	Schrittlange
KAL/MIN	Schritte pro Minute
KAL/H	HF-ZIEL ERREICHT
Distanz	Zeit
Herzfrequenz*	Abgelaufene Zeit
Herzfrequenzanalyse*	Zeit im Bereich*
Sprache	Restzeit
MAX. Herzfrequenz*	Einheiten
METS	Watt
Profil	Trainingsuebersicht

✳ Tragen des Brustgurtes oder Umfassen der sensorbestückten Haltegriffe erforderlich.

Precor, CrossRamp, EFX, M, Move Beyond und SmartRate sind eingetragene Marken von Precor Incorporated.
AMT, Adaptive Motion Trainer, Crosstrainer, QuickStart und StretchTrainer sind Marken von Precor Incorporated.
Copyright 2007 Precor Incorporated.
Technische Angaben können sich ohne Vorankündigung ändern.
www.precor.com

PRECOR® USA
move beyond®

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

HINWEIS:
Precor ist ein Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und die visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird jegliche Verletzung seiner Eigentumsrechte auf das Schärfste verfolgen.

WEEE

100i URM 49737-542, gr
30. April 2007

Anleitung für den Zusammenbau

PRECOR® USA
move beyond®

100i

Commercial Adaptive Motion Trainer

Vielen Dank, dass Sie sich für Precor entschieden haben. Lesen Sie die Anleitung zur korrekten Installation sorgfältig durch, und folgen Sie den Anweisungen für den Zusammenbau. Wenn Sie den AMT nicht gemäß dieser Vorgaben zusammenbauen, entfällt u. U. der Garantieanspruch.

Unterstützung

Warten Sie den AMT nicht selbst, ausgenommen sind die im *Handbuch für den Produkteigentümer* beschriebenen Wartungsaufgaben. Wenn Komponenten fehlen, wenden Sie sich an Ihren Händler. Falls Sie weitere Telefonnummern des Kundendienstes oder eine Liste autorisierter Precor-Kundendienstzentren benötigen, besuchen Sie die Precor-Website unter: www.precor.com/corp/contact.

Auspacken des Geräts

Bitten Sie mindestens zwei Personen, Ihnen beim Auspacken und Zusammenbauen des AMT behilflich zu sein.

Benötigtes Werkzeug

- Drahtzange
- Kreuzschlitzschraubenzieher
- SAE-Standard-Innensechskantschlüssel
- Gummihammer

Anleitung für den Zusammenbau von Cardio Theater PVS

Falls dieses Precor-Gerät über die Entertainmentoption Cardio Theater Personal Viewing System (PVS) verfügt, befolgen Sie bitte die Anweisungen für den Zusammenbau des PVS im Cardio Theater-Karton. Vermeiden Sie zusätzliche Montage- oder Demontageschritte, indem Sie die beiden Komponenten nach Bedarf kombinieren.

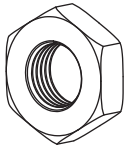
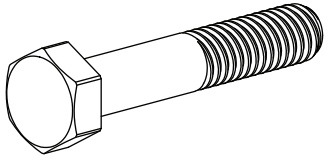
Installationsvoraussetzungen

Diese Installationsvoraussetzungen müssen beim Zusammenbau des Geräts erfüllt werden:

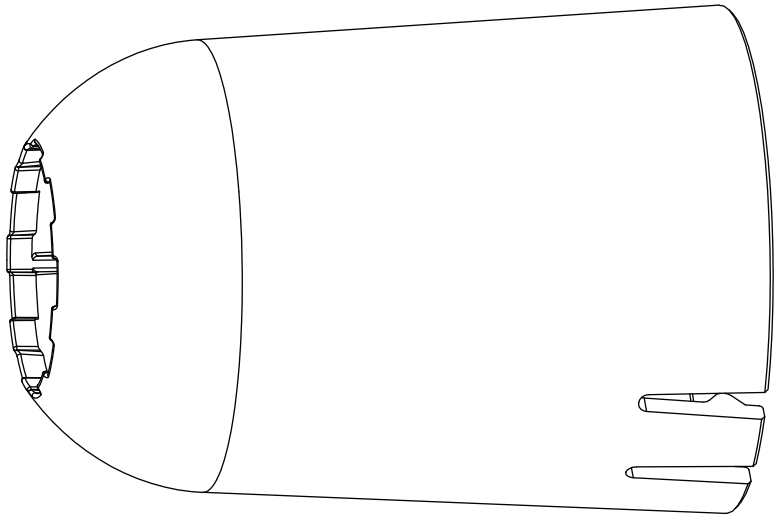
- **Bauen Sie das Gerät dort zusammen, wo es aufgestellt werden soll.**
- **Um das Gerät herum muss genügend Platz vorhanden sein.** Bei genügend freiem Platz ist das Gerät leichter zugänglich.
- **Stellen Sie den AMT auf einer stabilen, ebenen Oberfläche auf.** Eine glatte, flache Oberfläche unter dem Gerät trägt dazu bei, dass es waagerecht steht. Eine waagerechte Aufstellung vermindert die Wahrscheinlichkeit von Fehlfunktionen.
- **Öffnen Sie den Karton, und montieren Sie die Komponenten in der in dieser Anleitung beschriebenen Reihenfolge.**
- **Setzen Sie sämtliche Befestigungen von Hand ein.** Richten Sie die Befestigungen von Hand aus, und befestigen Sie sie anschließend. Somit werden die Schrauben nicht schräg ins Gewinde gedreht. Ziehen Sie die Befestigungen erst dann ganz fest an, wenn Sie dazu angewiesen werden.

  Wichtig: *Beim Festziehen der Schrauben muss die Befestigung mit dem Produkt bündig abschließen. Ist das nicht der Fall, wurden die Schrauben schräg ins Gewinde gedreht. Fahren Sie mit dem Zusammenbau des Geräts nicht fort, da sonst weitere Schäden auftreten. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter* Unterstützung.
- **Lassen Sie sich helfen, wenn Sie das Gerät an einen anderen Ort verschieben möchten.** Halten Sie das Gerät beim Heben und Verschieben nicht an den Plastikteilen fest. Die Plastikteile sind nicht für das Tragen des Gerätegewichts ausgelegt und könnten brechen.

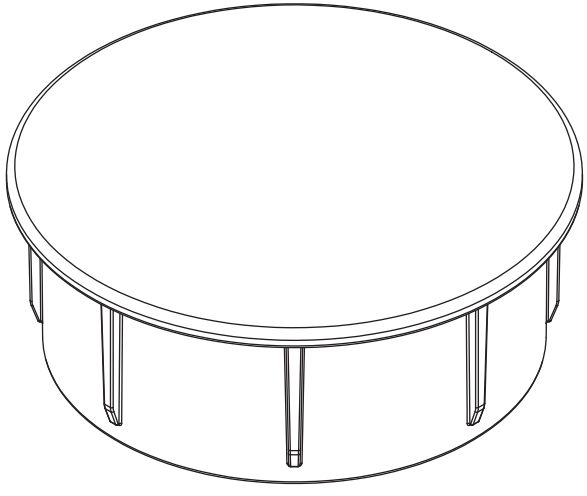
Hardwarekit

Befestigungen		Mge.
	(A) Sicherungsmutter (5⁄16-Zoll)	8
	(B) Sechskantschraube (1¾-Zoll)	4
	(C) Unterlegscheibe (5⁄16-Zoll)	8

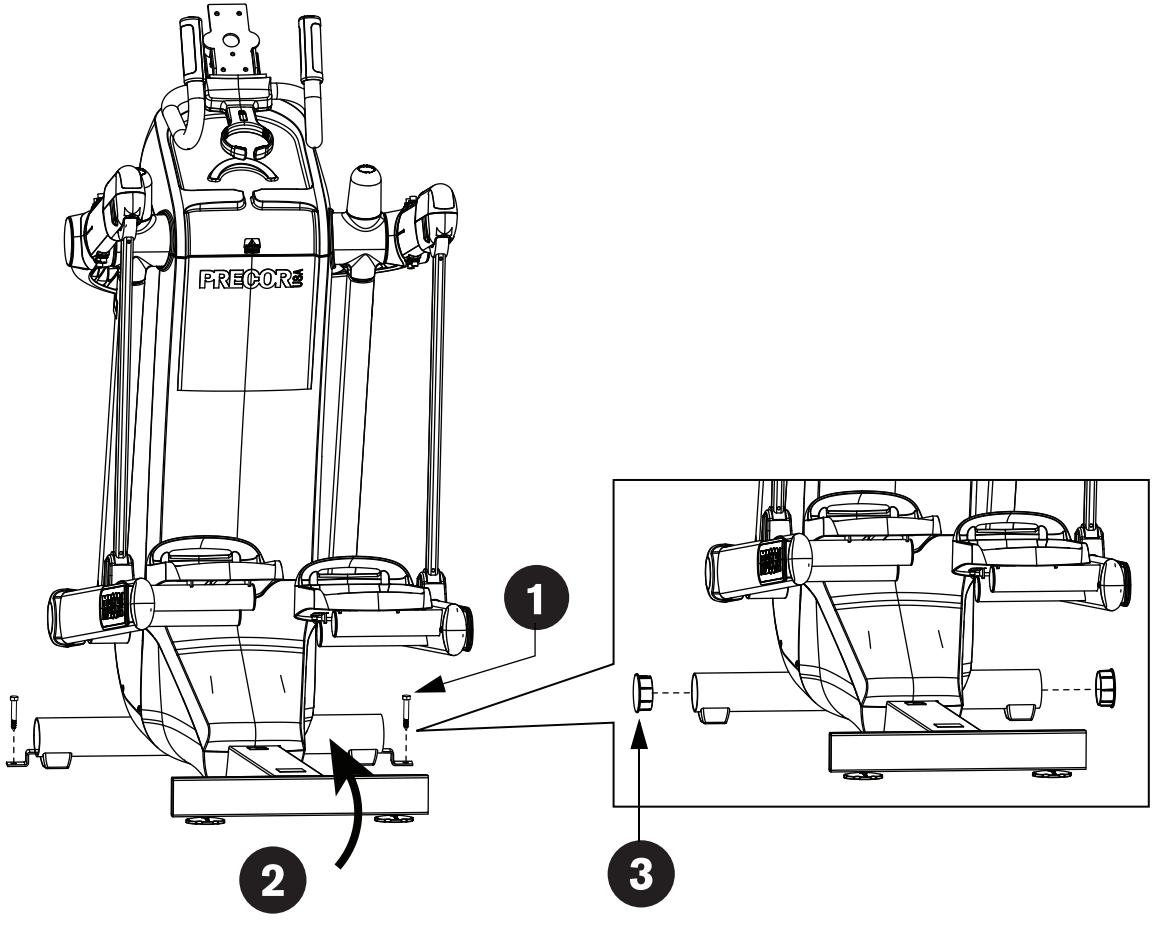
2 – Kunststoffmuffe (D)



2 – Abschlusskappen (E)



Schritte beim Zusammenbau

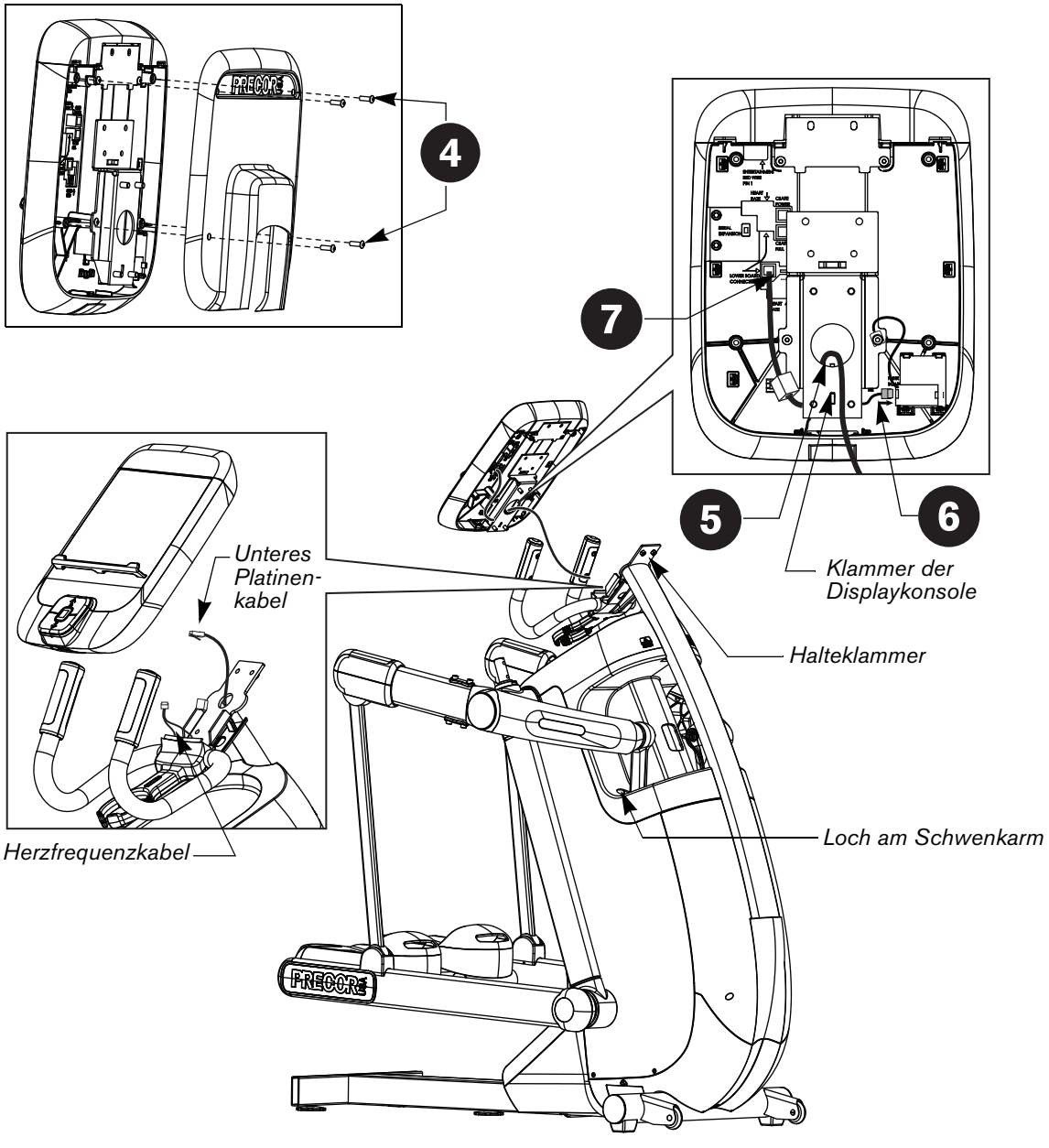


1. Entfernen Sie die beiden Schrauben an der Seite, die das vordere Rahmenrohr auf der Versandpalette halten. Durchtrennen Sie das Band, mit dem die hintere Bodenplatte gesichert ist.

   VORSICHT: Bitten Sie einen Helfer um Unterstützung beim Herunterrollen des AMT von der Palette. Setzen Sie auch die Handgriffe jetzt noch nicht ein. Die Handgriffe dienen als alternative Griffe und können während der Montage wegen vermehrter Bewegungen der Fußauflagen ein Verletzungsrisiko darstellen.

2. Heben Sie die hintere Bodenplatte an, und rollen Sie den AMT nach vorne, während der Helfer das Gerät vorne stabilisiert und von der Palette führt. Bauen Sie den AMT dort zusammen, wo er aufgestellt werden soll.

3. Setzen Sie die Endkappen (E) in das vordere Rahmenrohr ein. Richten Sie die Endkappen aus, und verwenden Sie gegebenenfalls einen Gummihammer, um sie zu befestigen.



Wichtig: *Bedecken Sie die Schwenkarmlöcher an den vorderen Abdeckungen mit Verpackungsmaterial, damit Schrauben oder Werkzeuge nicht versehentlich hineinfallen.*

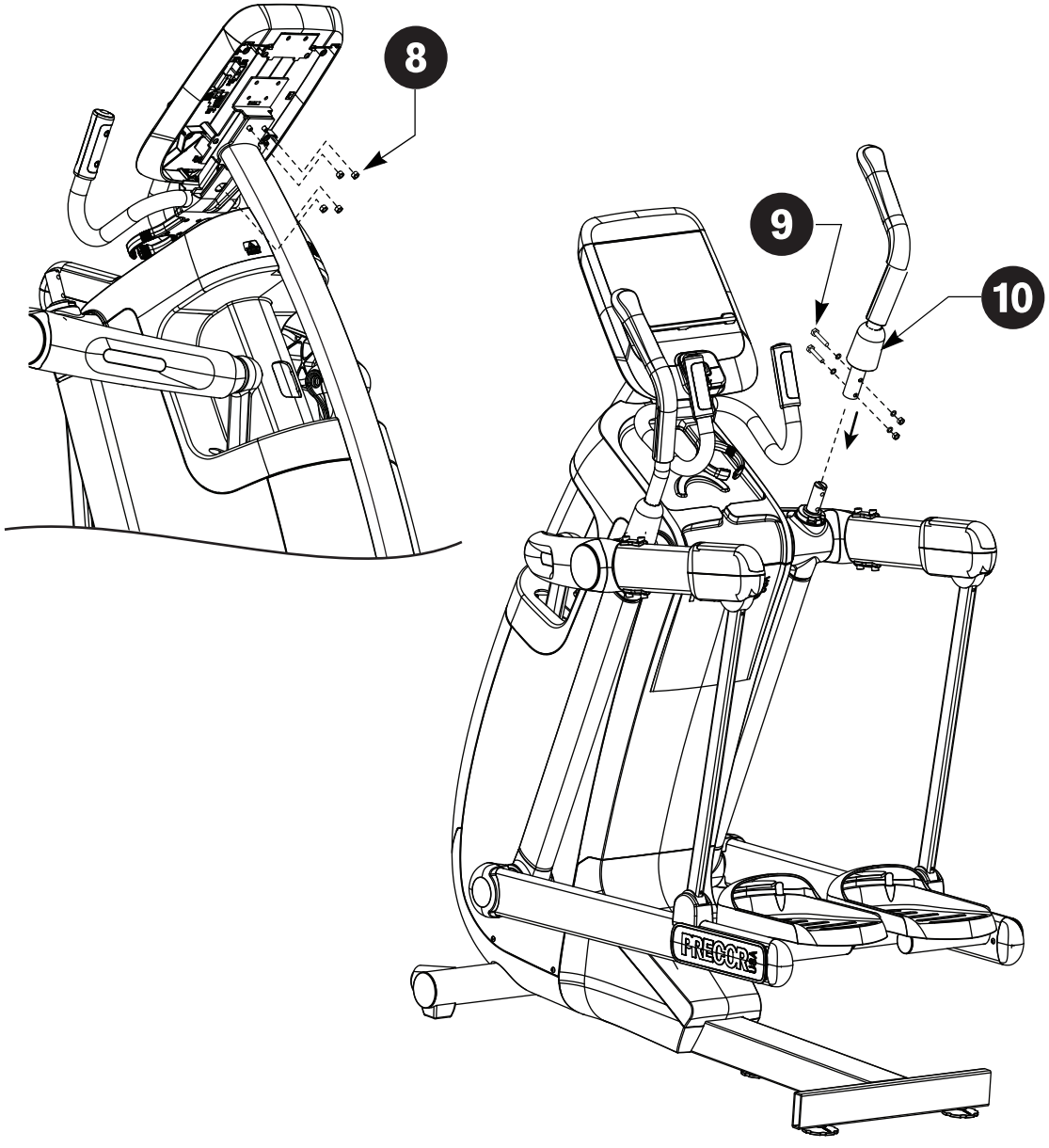
4 Verwenden Sie einen Kreuzschlitzschraubenzieher, um die vier Schrauben zu entfernen, mit denen die hintere Konsolenplatte an der Displaykonsole befestigt ist. Legen Sie die Schrauben und die Abdeckung beiseite.

5 Halten Sie die Displaykonsole über der Halteklammer auf dem AMT. Führen Sie das untere Platinenkabel durch das Loch und am Boden der Displaykonsolenklammer hinaus.

6 Schließen Sie das Herzfrequenzkabel an den Stecker mit den 4 Stiften auf der Elektronikplatine an.

Wichtig: *Das untere Platinenkabel und das Herzfrequenzkabel dürfen beim Montieren der Displaykonsole auf der Halteklammer nicht im Weg liegen.*

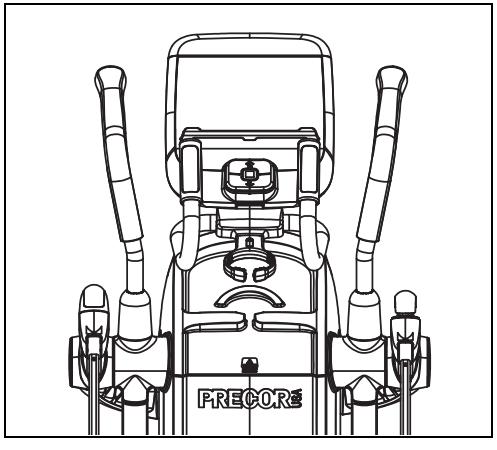
7 Schließen Sie das untere Platinenkabel (RJ45) an seinem Anschluss an.



8 Drehen Sie vier Sicherungsmuttern (A) auf die Schrauben, um die Displaykonsole auf der Klammer zu befestigen. Ziehen Sie die Schrauben mit einem Halbzoll-Inbusschlüssel fest.

9 Schieben Sie eine Kunststoffmuffe (D) auf jeden Handgriff. Richten Sie Ihren Blick auf das Display, achten Sie, welcher Handgriff auf dem Stumpf des rechten und welcher auf dem Stumpf des linken Schwenkarms befestigt wird. Befestigen Sie die Handgriffe mithilfe von vier 1¾-Zoll-Sechskantschrauben (B), acht Unterlegscheiben (C) und vier Sicherungsmuttern (A). Ziehen Sie die Schrauben mit einem Schraubenschlüssel fest.

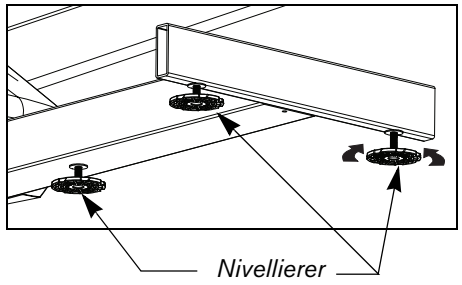
Hinweis: Wenn die Handgriffe ordnungsgemäß befestigt sind, biegen sie sich leicht nach außen.



10 Bedecken Sie die Schrauben mit einer Kunststoffmuffe. Drehen Sie jede Kunststoffmuffe so, dass die Nase auf die Aussparung ausgerichtet ist. Drücken Sie die Kunststoffmuffen nach unten in ihre Position.

11 Stellen Sie den AMT waagerecht auf.

Bevor Sie den AMT zur Verfügung stellen, stellen Sie sicher, dass das Gerät nicht wackelt.



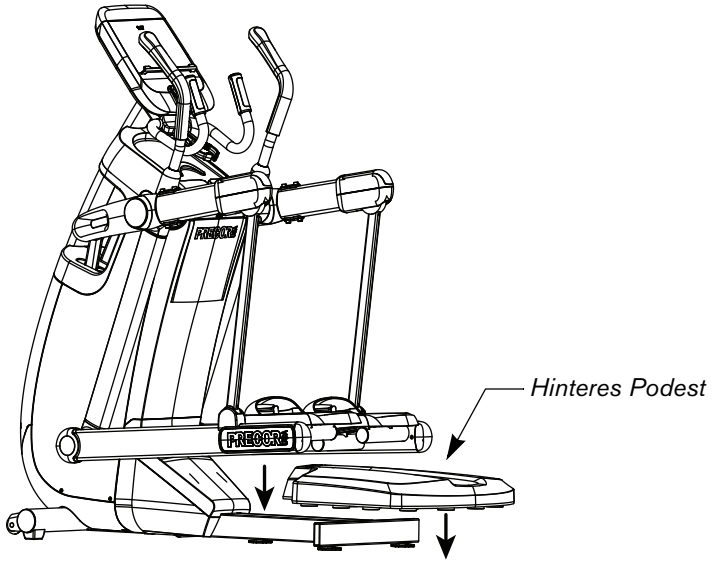
Gehen Sie zum Beseitigen seitlicher Bewegungen folgendermaßen vor:

1. Bitten Sie den Helfer, das Gerät nach vorne zu kippen, um die drei Nivellierer an der hinteren Bodenplatte freizugeben.
2. Durch Drehen der Nivellierer heben Sie das Gerät an oder senken es ab.

   Wichtig: *Steht das Gerät auf leicht unebenem Untergrund, drehen Sie die Nivellierer, um Abhilfe zu schaffen. Ist der Untergrund jedoch sehr uneben, hilft das Drehen der Nivellierer nichts.*
3. Wenn Sie mit dem Einstellen des AMT fertig sind, bitten Sie Ihren Helfer, das Gerät vorsichtig abzusenken.

12 Bauen Sie das hintere Podest über der hinteren Querverbindung ein.

Wichtig: *Das hintere Podest liegt flach auf dem Boden. Es dient als Plattform zum Besteigen des AMT und gibt außerdem die Pufferzone an, der Personen fernbleiben müssen, wenn jemand den AMT verwendet.*

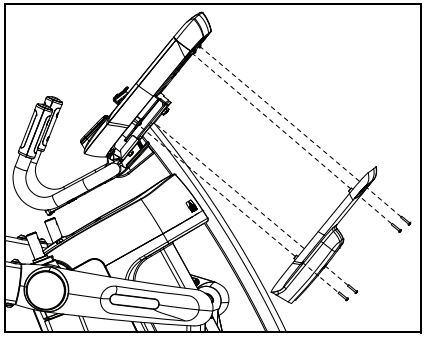


13 Überprüfen Sie, ob das Herzfrequenzdisplay funktioniert.

1. Stellen Sie sich auf das hintere Podest, und blicken Sie in Richtung Display.
2. Stellen Sie einen Fuß auf die untere Fußauflage, und halten Sie sich dabei an einer Armlehne oder einem stationären Haltegriff fest, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.
3. Beginnen Sie zu laufen, wenn Sie bequem und sicher stehen.
4. Umfassen Sie beide sensorbestückten Griffbügelgriffe.
5. Blicken Sie auf das Display HERZFREQUENZ. Nach wenigen Sekunden wird Ihre Herzfrequenz angezeigt.

Hinweis: Wird keine Zahl im Display HERZFREQUENZ angezeigt, prüfen Sie, ob das Herzfrequenzkabel mit den 4 Stiften ordnungsgemäß angeschlossen ist.

14 Bringen Sie die hintere Konsolenplatte mithilfe der vier in Schritt 4 entfernten Schrauben wieder an. Ziehen Sie die Schrauben mit einem Kreuzschlitzschraubenzieher fest.



Notizen:

PRECOR® USA
move beyond®

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

©2007 Precor Incorporated
www.precor.com
AMT 100i AG 49736-545, gr
19. November 2007